

ధ్యానం... దాని సాధన

Meditation
and Its Practice

NOW IN
TELUGU

స్వామి రామ



విషయ సూచిక

ముందుమాట	vii
భూమిక	xii
1. ధ్యానం అంటే ఏంటి?	1
2. ధ్యానానికి సన్నద్ధత	14
3. ధ్యాన భంగిమలు	25
4. ధ్యానం, బుద్ధి(మనసు), మంత్రం	39
5. శ్వాస సాధనలు	50
6. ధ్యానంలో ప్రగతికి ఒక ప్రణాళిక	71
ధ్యాన సాధన మీద ప్రశ్నలు - జవాబులు	86

ముందుమాట

అది 1973 వ సంవత్సరం జూలై నెల. ఒక చిన్న సరస్సుని చూడగలిగేటట్లున్న ఒక ఎత్తైన స్థలం మీద (కొండ మీద), వర్షంనించి, ఎండనించి రక్షణ కల్పించడానికి ఒక దేరా వేసేరు. మిన్నసోటా (Minnesot, USA) యొక్క సాగుదల భూమి మధ్య, ప్రశాంతమైన పరిసరాలలో స్వామి రామాగారి వరుసగా సాగే ప్రసంగాలు వినడానికి వంద మంది కన్నా ఎక్కువ మంది సమావేశమయ్యారు. ఆయన దేరా ఉన్నంత దూరం వైపు పల్లంగా ఉన్న వేదిక మీద కూర్చున్నారు. ఆతని ముందు కూర్చునే వారి కోసం గడ్డి నేల మీద దువ్వుట్లు, తివాచిలు, మెత్తలు పరి చేరు. ఆ రోజు వేడిగా వుండడం వల్ల గాలి వచ్చేటట్లు ప్రక్కల ఉన్న కాన్వాస్ పై కెత్తారు. నిరవధికంగా సాగే వాతావరణం, ఒక నిష్ఠాత గరువు యొక్క యోగా గురించి సాగే సంభాషణకి, భావరూపమైన పారితోషికంగా కనిపించింది.

మధ్య కాలంలో, అప్పుడు స్వామి రామ గారు వ్యక్తం చేసిన ఆలోచనలు పరిచితమైనవే, కాని, ఆ రోజు అవి క్రొత్తగా, హెచ్చరించినట్లున్నాయి. "మీరు రెండు ప్రపంచాలకి పౌరులు. ఒకటి అంతరంగ ప్రపంచం, రెండవది బాహ్య ప్రపంచం. విజయవంతమైన వ్యక్తిగా అవడానికి ఈ రెండు ప్రపంచాల మధ్య ఎలాగ వారధి నిర్మించాలన్నది మీరు అర్థం చేసుకోవాలి (తెలుసుకోవాలి). తీవ్రమైన పరిశీలనలు, ప్రపంచానికి కాని, మీ జీవితంలో కాని ఉపయోగకరం కావు. మీ ఆలోచనలు, ఉద్దేశాలు, భావావేశాలు, కోరికలు మీద నియంత్రణ కలిగివుండడం అత్యున్నతమైన పని." ఈ మాటలతో, వారికి వారే స్వతంత్రంగా పని చేసే ఆలోచనతో ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించేరు.

ప్రసంగాన్ని కొనసాగిస్తూ ఆయన అన్నారు, “నియంత్రణ అంటే వాటన్నింటినీ వదిలేయడమో, లేక అతిగా తృప్తి చెందడమో కాదు.” “నియంత్రణ అంటే స్థిరత్వం. దాన్ని పొందడం కోసం, పరిగెడుతున్న బుద్ధి అంశాలని శాంతింప చేయండి. మీరు మీ సంపూర్ణ బుద్ధిని ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి. దానికి మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకొనే ఒక క్రొత్త విధానాన్ని నేర్చుకోవాలి. అంతర్గతంగా తెలుసుకొనే ఆ విధానాన్ని ధ్యానం అంటారు.” ఈ సాధారణ ఉపోద్ఘాతంతో ధ్యాన ప్రక్రియల గురించి వివరించడం ప్రారంభించారు.

ధ్యానం గురించి స్వామి రామా గారి ఉపన్యాసాన్ని నేను వినడం ఇది మొదటి సారికాదు ధ్యానానికి, శరీరపు ధర్మాలని అదుపులో పెట్టడానికి ఉపయోగించే పద్ధతికి మధ్యనున్న సంబంధాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి ఇంతకు ముందు ఒక సెమినార్ లో ఎనిమిది నెలల క్రిందట మేం కలిసేం. సెమినార్ జరుగుతున్నప్పుడు మైన్ హాలు ప్రక్కగా కొంచెం దూరంలో వున్న ఒక చిన్న గదిలో అతను నాతో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడేరు. నేను అతనితో కూర్చున్నప్పుడు, తక్కువ ఎత్తున్న కాఫీ టేబిల్, మా ఇద్దరిమధ్య వుంది. ఆ రోజు, సెమినార్ సిబ్బంది సిద్ధం చేసిన, ఒక మోయడానికి వీలైన మెషిన్, నా స్వీయ ఆరోచనా తరంగాలని నమోదు చేయడానికి ఆ టేబుల్ మీద వుంది. మేం మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఆయన దాని వైపు చూసేరు.

“మీరు ధ్యానం చేస్తారా”? అని ఆయన అడిగేరు.

చాలా సార్లు ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ “లేదు” అని నేను సమాధాన మిచ్చాను. ఎందుకో, నా క్రమబద్ధంగా లేని ప్రయత్నాలు “అవును” అన్న సమాధానం బహుశా పోయాయి.

“నువ్వు ధ్యానించడం నేర్చుకోవాలి” అని అన్నారాయన. వెంటనే నేను ధ్యానం ప్రారంభించేట్లు చేసేరతను. ధ్యానం యొక్క లక్ష్యం, అది నేర్చుకొనేందుకు ప్రాథమిక పద్ధతులు ఈ రెండింటికీ ఆ వారాంతం (weekend) అంకితం చేసేను. నా శిక్షణని కొనసాగించడానికి నేను అతని శిష్యుల తాలుకు ఒక చిన్న క్లాస్ లో చేరను.

తొలి సంవత్సరాలలో, విభిన్న ఆధారాల నుండి ధ్యానం గురించి సమాచారం తెలిసేది ముఖ్యంగా, పుస్తకాలు, వ్యాసాలు, స్వామి రామాగారి నేతృత్వంలో తయారు చేసిన చిన్న క్లాస్ నోట్ బుక్స్ నుండి తెలిసేది. అదే కాకుండా కొందరు అనుభవజ్ఞులను పున్న గురువులు నిర్దేశకులుగా పని చేసేవారు. ఫలితంగా బాగా నోట్సు రాసుకోవడం, ఒకరితో ఒకరు పంచుకోవడం జరిగేది. క్రొత్త విధానాలు ప్రవేశ పెట్టినప్పుడు విద్యార్థులు తరచు ధ్యానించే విధానాన్ని మళ్ళీ పరిశీలించి మార్పు చేసుకొనేవారు. అది కాకుండా, ధ్యానం గురించి సాధారణ ఆలోచించే విధానం, నిరంతరం తీర్చిదిద్దే క్రమం జరిగేది. “ధ్యానం అంటే ఏంటి”? మేం అడుగుతున్నట్లే వుంది.

స్వామి రామా గారు తరచు ధ్యానాన్ని చైతన్యానికి మార్గంగా పేర్కొన్నారు. ఇలా అనడంలో అతని ఉద్దేశం మానసికమైన మార్గమని కాదు, “నది ఒడ్డులలాగ” “ధ్యానం, చైతన్యం దాని గురించి అదే తెలుసుకొనే మార్గాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. మీరు చేసే ఇతర క్రియల లాగే ధ్యానం ఒక క్రమబద్ధమైన ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియని మీరు అర్థం చేసుకుంటే అది ఎక్కువ విశ్వసనీయంగా అయి, గాఢానుభవాలకి దారి తీస్తుంది.” అన్నారాయన

అతను నేర్పించిన విధానం, గొప్ప భారతీయ గురువైన పతంజలి వివరించిన కార్య ప్రణాళిక ననుసరించి వుంటుంది. ఈ విధంగా ధ్యానానికి వెళ్ళడం వ్యవస్థీకరించ బడిన విధానం. అందువల్ల అది (ధ్యానం) మొదట శరీరం మీద, తర్వాత శ్వాసమీద, ఆ తర్వాత ఇంద్రియాల మీద, చివరిగా మనసు (బుద్ధి) మీద దృష్టి పెడుతుంది. “ఈ దశలని దాటడానికి (skip) ప్రయత్నించకండి. తొందరపడకండి! ప్రణాళికని క్రమబద్ధంగా అనుసరిస్తే దాని టైమ్ తో అది పలితాన్నిస్తుంది. మీరు సరియైన పద్ధతిలో ధ్యానం చేస్తే అది మీకు సహాయపడకుండా వుండదు” అని అతను సూచించేరు.

సాధనా పద్ధతుల గురించి చర్చలు తరచు ఏకాగ్రతమీద దృష్టి పెట్టడం వైపు వెళ్ళేవి. 1984 లో నేపాల్ లో ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు స్వామి రామాగారు ఈ విషయం గురించి చాలా సార్లు చెప్పేరు. అలోచనలు, రూపాలు, బాహ్య

ప్రపంచంలోని అనుభవాలని మానసికంగా గుర్తించడం విడిచి పెట్టలేని ఒక అలవాటని ఆయన విద్యార్థులకి గుర్తు చేసారు. ప్రొద్దుట లేచిన దగ్గరనుంచి బుద్ధి ఈ మానసిక విషయాలకి తిరిగి వచ్చేస్తుంది. అది వాటితో కట్టుబడి వుంటుంది.

“బుద్ధిని పాత దినచర్య(అలవాట్ల) నుండి బయటకి తీసుకొచ్చి, ఒక క్రొత్త దృష్టి కోణాన్నివ్వడంలో సహాయపడడం గురువు పని.” అని వివరించేరు. ఆ తర్వాత, ధ్యానం లో ఆ క్రొత్త దృష్టి కోణం ఏంటన్నదాని గురించి గట్టిగా వినిపించేటట్లు అతను మననం చేసుకున్నారు. “అది గురువుగారి ఒక రూపమా? మీరు ప్రేమించే (అభిమానించే) వారి పేరా లేక ఒక నిగూఢమైన భావనా? ప్రతి విషయంలోను బుద్ధి, లక్ష్యాన్ని మరచిపోయి మళ్ళీ బాహ్యంగా తిరిగి పోతుంది. “కాని మంత్రాలు, బాహ్య వస్తువులతో సామరస్యం లేని ధ్వనులు, ఈ కంపనలు ఒక రూపాన్ని ఏర్పరుస్తాయి, కాని ఆ రూపం మీకు బాహ్యమైనది కాదు. మంత్రం యొక్క అర్థాన్ని తెలుసుకోవడం సంభవం. మంత్రాన్ని వినడం ద్వారా, మనసుని కలత పెట్టే చాల చిన్న విషయాలు ప్రశాంతంగా అయిపోయి మీ ఏకాగ్రతలో ఐక్యమయిపోతాయి. అప్పుడు మీరు మీ జీవితంలో అపారమైన, ఆనందం కలిగించే విషయాలని సాధించ గలుగతారు” అని అన్నారాయన.

ధ్యానంలో మన ఆలోచనలను ప్రక్క తోవలో వెళ్లనిస్తామన్న ధోరణి గురించి స్వామి రామాగారికి తెలుసు. సంతోషాల గురించి, పగటి కలలు కనేవాళ్ల గురించి, ముడతలు పద్దకనుబొమలతో విచారంలో మునిగిన వాళ్ల గురించి పర్తిస్తూ, కుక్కపిల్లలాంటి భావ ప్రకటనతో, ఒక్కొక్కసారి హాస్యంగా ఈ నమస్కని సమీక్షించేవారు. కాని విద్యార్థులని జాగ్రత్తగా ఉండమని గుర్తు చేసే అవకాశాన్ని ఆయన చాలా అరుదుగా పోగొట్టుకొనేవారు (పోగొట్టుకొనేవారు కాదు). “అచేతన బుద్ధి మీద నివసించడానికి ధ్యానం చేయకండి, అందరిలో నివసించే ఆత్మ సన్నిధిని కోరి, దానికోసం మార్గం ఏర్పరచుకొనే నిమిత్తం ధ్యానాన్ని చేయండి. దీర్ఘంగా ఆలోచించకండి” అని అన్నారాయన.

మిన్నెసోటా ఉపన్యాసాలిచ్చిన 20 ఏళ్ల తర్వాత స్వామి రామాగారు, తొలి సంవత్సరంలో ఏలాగైతే ఒక క్రమబద్ధమైన శిక్షణ నిచ్చేరో, అలాగే భారత

దేశంలో అదే విధంగా క్రమబద్ధమైన శిక్షణని కొనసాగించేరు. గంగానది ఒడ్డున ఉన్న అతని ఆశ్రమం దగ్గర అతనితో కూర్చున్న విద్యార్థులకు గుర్తు చేస్తూ “ప్రతి రోజు క్రమబద్ధంగా సాధన చెయ్యండి. మీ అహం, చైతన్య మధ్యం వైపు వెళ్లేటట్లు చేయండి. మీరే శాంతి, సంతోషం, పరమానందమని తెలుసుకోండి. స్వేచ్ఛ మీ అత్యావశ్యకమైన స్వభావం (ప్రకృతి). ఇది క్షుణ్ణంగా అర్థమవడానికి ఈ అనుభవాన్ని మళ్లీ మళ్లీ పొందండి” అని అన్నారు. ఆ తర్వాత ఆలోచనాత్మకంగా “ఈ ప్రయాణంలో జీవితం వృధా కాదు. కనిపించే ఈ ప్రపంచానికి రావడం, వెళ్లడం మాత్రమే ఉంటుంది. పుట్టుక ఒక విధంగా రావడం, మరణం వెళ్లిపోవడం. కొంతకాలం మీరిక్కడుంటారు. ధ్యానం చేయండి దీని సత్యాని మీరు గ్రహిస్తారు” అన్నారు.

ధ్యానం —దాని సాధన అన్నది జీవన ప్రయాణం, జీవన రహస్యాలని అర్థం చేసుకొనడానికి ఒక భూమిక. ఈ సందేశం నిరవధికంగా (Timeless) సాగేది. విధానాలు క్రమబద్ధమైనవి. దాని విషయం, మీ స్వయం స్వకీయమైన మార్పు. ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నప్పుడు ధ్యానంలో మీ ఆభీష్టం ఎక్కువవుతుందని నేను ఆశిస్తున్నాను. ఎందుకంటే ఈ సాధనతో దైనందిన విషయాలతో ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినా జీవితం తప్పక ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

రాల్ఫ్ సోవిక్, Psy. D

భూమిక

ధ్యానం యొక్క ప్రధానమైన పద్ధతుల గురించి సృష్టమైన, క్రమబద్ధమైన మార్గదర్శక గ్రంథాన్ని సమకూర్చడానికని ఈ పుస్తకం వ్రాయబడింది. అది తాత్వికమైనది, సిద్ధాంతపరమైనది కాకుండ, ప్రగతిశీలమైన, అంచెలంచెలుగా నమీపించి, ఆచరణాత్మకమైన దానిని మీ కివ్వడానికని వ్రాయబడింది. మీకు మీరు ధ్యానానికి సంసిద్ధులవడానికి ఉపయోగించే చాలా ముఖ్యమైన సాధనలని కూడ అది తెలియజేస్తుంది. సంసిద్ధం చేయడానికి ఉద్దేశించిన ఈ సాధనలు మీ ధ్యాన స్థాయిని ఎంతో అభివృద్ధి చేస్తాయి.

సాధకుల జీవితాలను ఎక్కువ ప్రశాంతంగా, ఎక్కువ సృజనాత్మకంగా, ఎక్కువ సఫలంవంతంగా చేసుకోవాలని వారి చేత వెయ్యి సంవత్సరాల నుండి ధ్యాన విజ్ఞాన అధ్యయనం సాధన చేయబడింది. ధ్యానం మీ ఆరోగ్యాన్ని, మీ బాంధవ్యాలని మెరుగుపరుచుకొనే సామర్థ్యాన్నిచ్చి, మీ కార్యక్రమాలని నైపుణ్యంతో చేసుకొనే శక్తినిస్తుంది.

ఇది ఎందువల్లంటే, ఇంక ఏ ఇతరమైన పద్ధతి సాధించలేని దానిని, ధ్యానం సాధించగలుగుతుంది - అది అన్ని దశల మీద మిమ్మల్ని మీకు తెలియజేసి, దివరికి అన్ని జీవన ఉపనాడుల నుండి ఏ చైతన్యమవుతే ప్రవహింస్తుందో ఆ అంతర్ముఖ చైతన్య మధ్యస్థానికి మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది. ఈ మధ్య బిందువుని తనకు చెందిన ఈ ఉన్నతమైన దానిని ఆత్మ అంటారు.

సాధకులు అంతరంలో నివసించే ఆత్మ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొని,

మానసిక విషయాలతో ప్రాపంచిక విషయాలతో ఇక పోల్చుకోనప్పుడు, సాధకుల ఆశలన్నీ సఫలమవుతాయి. ఇది జరిగినప్పుడు, సాధకుడు సమాధి అనే ఆనందమయ స్థితిలో ఆత్మలో స్థిరపడతాడు. ఈ స్థితిని పొందిన తర్వాత అన్ని ప్రశ్నలకి జవాబు దొరుకుతుంది, అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించ బడతాయి.

నేర్చుకోవడానికి ప్రాథమిక సాధనలు సరళంగా ఉంటాయి. ఎంత ఎక్కువ స్థిరంగా మీరు సాధన చేస్తే, అంత ప్రయోజనాల (ఫలితాల) అనుభూతిని పొందుతారు. ప్రారంభంలో, ఎక్కువయిన ప్రశాంతత, అలసటని నిరోధించగలగడం లాంటి మాములు మార్పులు మీరు చూడగలగ వచ్చు, కాని మీరు ముందుకి సాగుతున్నప్పుడు మీ అంతరంలో లోతుగా, ప్రాముఖ్యమైన పరిణతి చెందడం మీరు గమనిస్తారు. మీరు స్థిరంగా, క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణం చాలా సంతోషకరంగా వుంటుంది.

నిజానికి ఆచరణాత్మక ధ్యాన శాస్త్రం ఎంత ప్రగాఢమైనది(Profound) ఎంత శ్రద్ధ కలగించేదంటే, అసనాలు, ప్రాణాయామం, మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి సంబంధించిన సమస్యలు, ధ్యానం లో ఉండే తాత్విక జ్ఞానం, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంతో సహా యోగ యొక్క ఇతర అంశాలు ఆసక్తి లేవనెత్తించేవిగా, సవాల్ విసిరే వాటిగా ఉన్నట్లు బహుశా మీ కనిపించవచ్చు.

లక్ష్య సిద్ధి కోసం - మీరు ప్రారంభించిన ఈ ప్రక్రియని మీరు ఆనందించి, ప్రయోజనం పొందడం సంభవమవ్వాలి.

అధ్యాయం - 1

ధ్యానం అంటే ఏంటి?

ధ్యానం అనే మాటని అనేక విధాలుగా ఉపయోగిస్తూండడం వల్ల నిజానికి ధ్యానం అంటే ఏంటి? దాన్ని ఎలాగ సాధన చెయ్యాలి? అన్న విషయం గురించి చాలా అస్పష్టత ఉంది. ధ్యానించడం అనే మాటని ఆలోచించడం లేక పరిశీలించడం అనే అర్థం వచ్చేటట్లు పొరపాటుగా ఉపయోగిస్తారు. ఇంకొంతమంది పగటి కలలను సూచించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ధ్యానం అంటే ఇవేవీ కావు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం, అవశ్యకమైన, ఒక భిన్నమైన ప్రక్రియ.

ధ్యానం అనేది, బుద్ధిని నిశ్చలంగా ఉంచేందుకు, సామాన్య మేలుకొనే స్థితి కన్న పూర్తిగా భిన్నమైన చైతన్య స్థితిని పొందడానికి, ఒక ప్రత్యేకమైన సాంకేతిక విధానం. ధ్యానంలో మీరు పూర్తిగా మేల్కొని, అప్రమత్తంగా ఉంటారు. కాని, మీ బుద్ధి బాహ్య ప్రపంచం మీద లేక మీ చుట్టూ జరుగుతున్న సంఘటనల మీద కేంద్రీకరించబడి ఉండదు. అలాగని మీ బుద్ధి నిద్రావస్థలోనో లేక కలలుకనే స్థితిలోనో కూడా వుండదు. అందుకు భిన్నంగా అది స్వచ్ఛంగా, విశ్రాంతిగా, అంతర్ముఖంగా కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది.

ధ్యానం అనే మాటకి మూలం, వైద్యవిధానం అనే మాటకి మూలం లాంటిదే. ఈ మాటలన్నీ "ఏదైనా ఒక దాని మీద మనసు లగ్నం చేయడాన్ని"

ఉపశమనానుభవం వలన ఎంత ఆనందం చెందుతారో, ధ్యానం యొక్క సామకూల ఫలితాలు, అంటే, ఎక్కువ ఆనందం, పరిష్కారత, స్వచ్ఛత, చైతన్యాలని పొందినప్పుడు కూడా అంతే ఆనందాన్ని పొందినట్లు గ్రహించగలుగుతారు.

ధ్యాన సాధనలో, ఈ ధ్యాన మార్గదర్శక గ్రంథం, క్రమబద్ధమైన మార్గదర్శకత్వానిచ్చి, ఎలాగ మొదలు పెట్టాలన్న దాని గురించి ఎంతో సామాన్యమైన ప్రశ్నలకు జవాబిస్తుంది ఈ పద్ధతులతో కొంతకాలం మీరు స్వయంగా ధ్యానాన్ని కొనసాగించుకోవచ్చు చివరికి, ధ్యానంలో వున్న కొన్ని స్థితులకి ఒక అనుభవజ్ఞుడైన ధ్యాని నుండి బాహ్య మార్గదర్శకత్వం అవసరం. లాభదాయకం అవుతుంది. అయితే ఎంతో ముఖ్యమైన ప్రాథమిక సాధనలకు ఈ పుస్తకం సహాయపడుతుంది. మీరు శారీరకంగా, భిన్నంగా లేక నైపుణ్యంగా ఏం చెయ్యసక్కురలేదని, మీ ధ్యానానికి మీరు ఎలాంటి కొత్త అలవాట్లను చేసుకోసక్కురలేదని, ధ్యానం వల్ల కలిగే మేలు కోసం మీరు ఎంతో ఎక్కువ సమయం ధ్యానించనక్కరలేదని మీరు తెలుసుకొంటారు. అంతేకాక మీ ధ్యాన సాధనను మీరు ఆనందిస్తున్నట్లు గ్రహిస్తారు. ధ్యానం వల్ల మీ శరీరం వైశాంతిగా, బుద్ధి ఎక్కువ స్పృహనాత్మకంగా, ఏకాగ్రతతో ఉంటుంది మీ ఆరోగ్యం, మీ అనుబంధాలు చాలా మెరుగుపడినట్లు కూడా మీరు గ్రహింస్తారు.

మొదటి నుంచి ధ్యానం అనేది చికిత్సా సంబంధమైనది. కండరాల ఉద్దీకృతని, స్వయంగా పనిచేసే నాడీమండల వ్యవస్థను ఉపశమింపచేయడానికి ధ్యానం సహాయపడి, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి స్వేచ్ఛను కలుగజేస్తుంది దానించే వ్యక్తి మానసిక ప్రశాంతతను పొంది, ఈ మానసిక ప్రశాంతత, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమిడి దాని ప్రతిస్పందనని పరిమితం చేయడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తికి సహాయపడుతుంది కొన్ని రోజుల మనఃపూర్వక ప్రయత్నం కూడా మీ కోరికలను అదుపులో ఉంచి, రోపంలాంటి ప్రతిస్పందనలని కూడా కొంతమేరకు నియంత్రించడంలో ఉపదానినీ సహాయపడుతుంది ధ్యానం, మీ నిద్ర సమయాన్ని తగ్గించి మీ శరీరాన్ని, మనసుని శక్తివంతం చేస్తుంది అన్ని రికార్డు పద్ధతులలో ఈ ఫలితాన్ని మేము గమనించేము

అలోచించడమో లేక పరిశీలనా పరీక్షించడమో కాదు అది మహిమచుకోవడమో లేక పగటికలలు కనడమో, లేక ఒక దీక్షను లేదుదా బుద్ధిని అటు ఇటు తిరగనివ్వడమో కాదు ధ్యానం అంటే, ఆంశరంగ సంభాషణో లేక మనతో మనం వాదించుకోవడమో లేక ఆలోచనా కమాన్సి తీసుకుంటున్నామో కాదు ధ్యానం అంటే, కేవలం, శ్రద్ధ, చైతన్యం యిద్ద ఒక ప్రశాంతమైన, అప్రయత్నమైన, కేంద్రీకరించబడిన ఏకాగ్రత

ధ్యానంలో, ఎన్నో మానసిక అపరోధాలని, మనోనిమగ్నతలని, మామూలుగా మేల్కొని ఉన్నప్పుడు సాగే ఆలోచనలని, సాహచర్యాలని పేడిచి పెట్టే ప్రయత్నాన్ని మనం చేస్తాం. మనసుని శూన్యంగా చేసుకొనే ప్రయత్నంగా, (అది ఆసాధ్యమయినా), మనం ఇది చెయ్యడం లేదు. కాని మనసు ఒక సూక్ష్మమైన మూలం లేక వస్తువు మీద దృష్టి పెట్టగలిగేటట్లు చెయ్యడం కోసం చేస్తున్నాం ఇలాగ చెయ్యడం మనసుని ఇంకా అంతరంగంగా లగ్నం చేసేటట్లు చేస్తుంది మనకి మనంగా మనసుని అంతరంగంగా లగ్నం చేయడం మీద కేంద్రీకరించడం వల్ల, ఇతర ఒత్తిడిని కలిగించే మానసిక ప్రక్రియలు - - అంటే వ్యాకులత చెందడం, ప్రణాళికని రూపొందించడం, ఆలోచించడం, తర్కించడం లాంటి వాటిని అపగలిగేటట్లు బుద్ధికి మనం సహాయపడతాం.

మనసుని ఏకాగ్రపరచుకోవడంలో, ధ్యానించే విద్యార్థికి సహాయపడడాని కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన అంతర స్వభావానికి సంబంధించిన పథకాన్ని యిచ్చవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి ఏకాగ్రత కోసం దృశ్యరూపాన్ని సూచించినప్పుటికీ, తరచుగా ధృవీని ఈ విధంగా ఉపయోగించడం జరుగుతుంది సాచిమిడి ముగ్ధతని బట్టి, ధృవని లేక రూపం ఒకటి బాహ్యంగానైనా లేక సూక్ష్మంగానైనా ఉంటుంది. ధ్యానంలో, మనసుని ఏకాగ్రపరచడానికి ఉపయోగించే వస్తువుని ముగ్ధాలని అంటారు ముగ్ధాలు మానసిక స్థితి మీద తర్కించలేకనే ముగ్ధమవుతాయి

ముగ్ధం అనేది ఒక పదం కావచ్చు. ఒక పద బంధం కావచ్చు. కొన్ని దృశ్యం కావచ్చు లేక చేయలం ఒక ఆక్షరం కావచ్చు ముగ్ధం మీద ఏకాగ్రత

సాధనాన్ని సాధించు ముందు సహాయంతో అభ్యాస మయ్యాడని చేయడం మునిషికి సులభమనిపించుంది.

ముందు అనేది మనసుకిచ్చే ఒక ఆలంబన. ఒక దేవుడు సాధనాన్ని మనస్థితి. అత్యంతరంగ సత్వాన్ని తెలుసుకొనాలన్న కోరిక మనకు ఉన్నప్పుడు బట్టి గురువు మంత్రాన్ని నిర్ణయిస్తాడు.

కొండనెక్కుడానికి, మునిషి ఎన్నో భిన్నమైన మార్గాల మీదు వెళ్ళ గలిగిపోయి, ధ్యాన పద్ధతులు కూడా ఎన్నో రకాలున్నాయి. అయినా అన్నీంటి లక్ష్యం ఒకటే అంతరంగ ఏకాగ్రత, నిశ్చలత, ప్రశాంత స్థితిని పొందడం ఇది పొందడానికి సహాయపడే ఏ సాధన అయినా అనుకూలమైనదే ప్రామాణిక సాంకేతిక పద్ధతులు చాలా ఉన్నాయి. మీరు అంతరంగ నిశ్చలత, ఏకాగ్రత పొందడానికి సహాయపడడమే వాటి లక్ష్యంగా ఉన్నంత కాలం ఒక ప్రామాణిక ధ్యానానికి, ఇంకొక దానికి మధ్య, నిజానికి ఏం తేడా లేదు.

ఒక్కొక్క సారి సామాన్యులు, ధ్యాన పద్ధతులను ఒకదానితో ఇంకొకటి పోలుస్తూ, ఏ సంప్రదాయం లేక ఏ గురువు గొప్ప అన్న విషయం గురించి తర్కించడంలో మునిగిపోతారు. యోగ్యమైన ధ్యాన గురువులు, ధ్యానం యొక్క సార్వత్రికతని గుర్తించి, గౌరవిస్తారే కాని, స్వార్థాన్ని ప్రోత్సహించుకోవడం లేక వాళ్ళ పద్ధతుల గురించి, మతపరమైన భేదాన్ని ప్రోత్సహించడం చేయరు. ధ్యానం అనేది అంతర్గత పరిమితులని అన్వేషించడానికి, అన్ని జీవన దశలలో క్రమబద్ధంగా తెలుసుకొనడానికి ఒక అనుకూలమైన, ప్రయోజనకరమైన మార్గం. గురువులు అహంకారులవకుండు, ఒక పద్ధతిలో చేసే ధ్యానం వారి స్వంతమని అనకుండా, వారి ధ్యాన పద్ధతి గొప్పదని నొక్కి చెప్పకుండు ఉన్నంత కాలం ధ్యానం సానుకూలమైనది, వెలుగైనది.

అనుభవ దశలో సరైన ధ్యాన పద్ధతినే తెలుసుకోని, అన్ని చేసినా సాధనానికి సాధన సాధకుడికి ఉండదు. ఇది బహుశా వారి స్వయంభూత పద్ధతినే సమర్థించే గురువుల మహిమ కావచ్చు. విచారికత్వమైన సంగీతం ఉంటే, ఈ కొంతమంది గురువులు చిత్త శుద్ధి లేనవారు, స్వయంగా వారే ధ్యాన సాధన చెయ్యవారు.

మౌనము చేసిరిం యిట్లు విశ్వజిత్తును అపశ్యుత మనల నిశ్చలంగా
క్షుణ్ణులై పరితేలుచునున్నప్పుడు. మహర్షివర్యుని అనుద్యా మనల పొందుతాం
అన్న అనుదాలలో. మనవి విన్నదికీ పొందుచో అనున్న అనుద్యా ద్వాపర
ద్వారా పొందుగలుగుతాడు ఘనపరలోకం ఇతర అనుదాలల్లో క్షణికుల కాని
ద్వాపర ద్వారా పొందే అనుదల అపారమైనది. శాశ్వతమగుది అది గతకయ్యాకీ
కాదు నన్ననిచి. సిద్ధిని పొందినవాళ్లు. ఈ ప్రపంచంలో ఉంటూ దానికి
ఆశ్రయంగా ఉన్న ఎంతో మంది గొప్ప యువలు సమర్థులైన నిజం అది

బుద్ధికి. దాని పాత ఆలవాట్ల పద్ధతులలో మార్పు లేకుండ వుండిపోయి.
భవిష్యత్తులో జరగవచ్చునుకొనే అనుమాతులను ఉహించుకొనే దోరణి ఉంది
వర్తమానంలో. ఇక్కడ. ఇప్పుడు. ఎలాగ ఉందాలో బుద్ధికి తెలీదు. శాశ్వతమైన
దానితో మనకి సంబంధంవున్న ద్వాపర మాత్రమే వర్తమానానుభూతి శీర్షణని
మనకిస్తుంది ద్వాపర పద్ధతుల సహాయంతో బుద్ధిని ఏకాగ్రతగా. అంతరతంగా
చేసినప్పుడు. అది మనజీవి యొక్క లోతైన దళంలోకి చొచ్చుకొనిపోయే శక్తిని
పొందుతుంది అప్పుడు బుద్ధి ఎలాంటి కలవరపాటు లేక దిశ మార్పు లేకుండు.
ద్వాపరానికి ముందు తప్పనిసరిగా కావల్సిన షార్తి ఏకాగ్రతని పొందుతుంది ఈ
వాస్తవాన్ని తెలుసుకొని ద్వాపరం చేయడం ప్రారంభించిన వాళ్లు ఎంత
ఆద్యప్రవంతులు! ఆ ద్వాపరాన్ని కొనసాగించేవాళ్లు ఇంకా ఆద్యప్రవంతులు.
ద్వాపర వాళ్ల జీవితాలలో ఆత్మంత ప్రధానమైనదని నిర్ణయించి. క్రమం
తప్పకుండు ద్వాపరానికే కొద్దిమంది మహా ఆద్యప్రవంతులు

ఈ విధానాన్ని ప్రారంభించడానికి. ద్వాపరం అంటే ఎంటో బాగా అర్థం
చేసుకోండి మీకు సౌకర్యంగా ఉండే సాధనని ఎంచుకోండి కొలికాలం.
సాధనమయితే ప్రతిరోజూ నిలకడగా ద్వాపర సాధన చేయండి ప్రతిరోజూ ఒకే
స్థానంలో చేయండి కాని అదునుక ప్రపంచంలో ఏద్యాయిలు తరీకాగా
నిదానాన్ని కోల్పోయి ఆ ద్వాపర పద్ధతికి పలుమందే. వాస్తవవీర లేదని
తీర్మానించు. ద్వాపర సాధనని మానేసేముందు కొంచెం నీతి మార్చి ద్వాపరం
చేస్తారు ఒక శత్రువు గురి అకాలంలో పూలు పూసే రుక్మిణి ముద్రిక నాటి. ఒక
వారం రోజులలో పాటికీ పూలు చూడలేదని నయిగా మా పడినట్లుగా వుండిది

[illegible]

మొదట శారీరిక ఉపశమనార్థం భావావేశ ప్రశాంతతెడనే సలహానిచ్చి
 షరతుల వేరటనే మీరు చూడగలగొచ్చు. తర్వాత ఎప్పుడ చింత నూర్చు
 నువ్వతాలోగమనిస్తారు ధ్యానంయొక్క కోర్కెలతో ముగిస్తానని ప్రయోచనం
 కొంతదాలోకి వాటంతట అవే తెలుస్తాయి అంతదాని ఆపి ఆకస్మికమైనది
 తలకగా నిమగ్నమవ్వగలగోవి కావు మీరు ధ్యానంలో పట్టు ఏడవకుండు ఉంటే
 షరతుల అనుభూతి పొందుతారు మీ ప్రగతిని ఎలా అంచనా వేయాలి
 తమమన సోపానానికి ఎలాగ వెళ్ళాలన్న దాన్ని మనం తర్వాత చర్చిద్దాం

ఈ చర్చన ముగించి ముందు, భాగం గురించి తరుచు అన్వేషణ పుస్తకము
మరియు ప్రతిమల ముఖ్యముగా తాళాపాఠాన్ని స్పష్టం చేసే ప్రయత్నం చేద్దాం.

మరిచాను కాదు

[illegible]

१. संस्कृत २. हिन्दी ३. उर्दू ४. अंग्रेजी ५. बंगाली ६. मराठी ७. गुजराती ८. तमिल ९. तेलुगु १०. कन्नड़ ११. मलयालम १२. सिन्धी १३. पंजाबी १४. संथाली १५. कोङ्कणी १६. ओड़िया १७. नेपाली १८. बुद्धी १९. संस्कृत २०. हिन्दी

ద్వారా లేక మీకు మీరే బుద్ధికి ఒక సూచన ఇవ్వడం జరుగుతుంది అలాంటి సూచన "మీకు నీడ వస్తుంది" అనే విధంగా వుంటుంది ఏదో సూచన వచ్చుతుందని బుద్ధి సమ్మేటట్లు చేయడానికో, లేక ఒక శక్తికై కష్టమైన రీతిలో ఆలోచించడం చేయడానికో, బుద్ధి యొక్క అంశాన్ని (విషయాన్ని) ప్రణాళిక ప్రకారం మార్చే లేక నియంత్రించే ప్రయత్నం అవిధంగా కృతిమ సిద్ధాంతంలో జరుగుతుంది సూచన శక్తివంతమైనదైతే, ఒక్కొక్కసారి అలాంటి సూచనలకి ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలు ఉండొచ్చు. దురదృష్టవశాత్తు, ప్రతికూల సూచనలు కూడా సాధారణంగా మన వేరు వేరు జీవన స్థితులలో వినాశకర ప్రభావాన్ని కలుగజేస్తాయి.

ధ్యానంలో, బుద్ధికి సూటిగా సూచననిచ్చే లేక బుద్ధిని నియంత్రించే ప్రయత్నం మీరు చేయకండి మీ జీవి యొక్క గాఢ స్థితులని పరిశీలిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ, మీ మంత్రం విమ్మల్ని మీ అంతరంగ లోతులలోకి నడిపించడానికి సహకరిస్తూ, కేవలం మీరు మీ బుద్ధిని పరిశీలిస్తూ దాన్ని ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా అవసరిస్తుంది ధ్యాన సంప్రదాయంలో, కృతిమంగా కల్పించిన నిద్ర, సాధనలో కొన్ని శక్తివంతమైన నష్టాలు కలిగిస్తుందంటారు ఉదాహరణకి, సూచనలో ఉపయోగించే బాహ్య ప్రభావాలకి కలిగే సూక్ష్మమైన ప్రతిఘటన కారణంగా బుద్ధిలో సంఘర్షణ కలిగించవచ్చు కృతిమంగా నిద్రని కల్పించడం లేక స్వయంగా తమకు తామే సలహాలిచ్చుకొనే సాధనలలాంటి వాటికి కొంత చికిత్సా సంబంధమైన ప్రభావాలుండొచ్చు, కాని వాటిని ధ్యానంగా అనుకోకుండా ఉండడం చాలా ముఖ్యం ధ్యానం, వాస్తవానికి, కృతిమంగా కల్పించిన నిద్రకి ప్రతికూలమైంది అది (ధ్యానం) సూచన లేక బాహ్య ప్రభావాల నుండి స్వేచ్ఛగా వుండే, ఒక స్వచ్ఛమైన స్థితి.

ధ్యానం అనేది మతం కాదు మీ నమ్మకాలని మార్చు కొనే, మీ సంస్కృతిని తిరస్కరించే లేక మీ మతాన్ని మార్చు కొనే అవసరమున్న ఏదో కొత్త లేక విచేకియ సాధన కాదు ధ్యానం, అన్వేషితుల గురించి, మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకొనేందుకు, ఒక కర్మానుష్ఠానం (Practical), శాస్త్రానుసారమైన (Scientific), తమ మనోసాక్షుల పద్ధతి ధ్యానం అనేది ప్రపంచం యొక్క ఏ సంస్కృతికో లేక ఏ

* మీ ఆలోచనల ద్వారా అలాగ వీధిలో మీ అవస్థలను
 తో ముందుకు వెళ్ళి, మీరు ముందుకు వెళ్ళిన దానిలో, అలాగ మీరు వెళ్ళిన
 వీధిలో వాటి

* మీరు ముందుకు వెళ్ళిన దానిలో, మీరు వెళ్ళిన దానిలో, మీరు వెళ్ళిన
 వీధిలో వాటి ముందుకు వెళ్ళిన, కలల దానిలో అలాగ వాటి

మీ దానము నుండి ముందుగా, గానంగా, అలాగ ముందుగా అవడానికి మీరు
 చెప్పిన ఈ అన్ని విషయాలు, ఈ వీధిలో నుండి ముందుగా వాటి దానము
 అలాగ ముందుగా అలాగ అలాగ చేతులు, నుండి ముందుగా, నుండి ముందుగా
 దానిలో మీరు దాని నుండి చేస్తే, అది నుండి చేస్తే, చేస్తే కలల చేతులు మీరు
 చేస్తారు ఈ వీధిలో ముందుగా అలాగ చేతులు మీరు చేస్తున్న
 దానిలో వాటి నుండి ముందుగా చేతులు చేతులు మీరు చేస్తున్న

అధ్యాయం - 2

ధ్యానానికి సన్నద్ధత

ధ్యానంలో చాలా ముఖ్యమైనది అయినా ఉపేక్షింపబడేది ధ్యానం కోసం సిద్ధం అవ్వడం. అందుకు అనుగుణ్యంగా లేకపోతే, శారీరక, మానసిక లేక భావాదేశ మున్నైసే కలదు. మీ ధ్యానం గాఢంగా లేక పరిపూర్ణంగా లేకుండా చేయడానికి ఆటంకాలన్నీ సృష్టిస్తాయి మీ చౌతక శరీరం ధ్యాన స్థితిని కలుగజేయనున్నాయి. లేక ధ్యానం చేయడానికి సహజమవుతున్నాయి. శారీరక సంబంధమైన సమస్యలు లేక లక్ష్యావస్థలు, మీ ధ్యానంలో ఆటంకాలన్నీ కలతలన్నీ తప్పక సృష్టిస్తాయి.

మరింత సాధారణమైన శారీరక సమస్యలు ఏంటంటే—అకార్యోగ్యం, అనారోగ్యం మొదలన్నీ అశాశ్వతం. లేక హాయిగా కూర్చోగలిగేటట్టు రిలాక్ అవుకోవడానికి బదులు లేక నిద్రమత్తు, శారీరకమైన కలవరపాటు లేక రోజులో మనో చిట్టచీ సుఖమవుతుంది. ఆహార సమస్యలు—అంటే చరిత్ర చాలాగా మనసు లేక ఆటగా తనకు లాంటివి మీ జీవన శైలిని ఎలాగో మార్చుకోవడానికి మనో బాగా తెలుసుకోవడం ద్వారా ధ్యానం చేయడానికి అడ్డుపడే అంశాలన్నీ అధ్యయనం ద్వారా తెలుసుకోవడం. రోజున రోజున మనసులో ఉన్న అంశాలన్నీ తెలుసుకోవడం మీకు ఉంటుంది లేక అతిరహస్యమైన శారీరక సమస్యలు తెలుసుకోవడం మీ ధ్యానం కోసం సాగుతుంది. ఎన్నో రోజులు అకార్యోగ్యం మన హాయిగా లేకపోవడం, చాలా లేక ఎలాగో నిద్రమత్తు మనో ధ్యానం కోసం అడ్డుపడే అంశాలు ధ్యానం

ఎన్నో శారీరక ప్రక్రియలకి సులభంగా ప్రతిర్యు చూపించే విధంగా మెమ్మల్ని చేసి, మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మీ శరీరానికి ఏం కావాలో దానికి ఎంతో అనుకూలంగా అవడం ద్వారా మీరు అనారోగ్యాన్ని అపగటగేటట్లు చేస్తుంది.

ఈ సమస్యలని ఎలాగ తొలగించుకోవాలన్నదాని గురించే సూచనలని ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వడం జరిగింది. శారీరక ఉద్రిక్తత, ఒత్తిడి తొలగించుకోవడానికి ప్రత్యేకమైన అభ్యాసాలు ఇవ్వబడడమే కాకుండా, ఆహార విషయం, తగినంత నిద్ర, అవి ధ్యాన సాధన పై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అన్నదాన్ని ఈ ఆధ్యాత్మంలో తర్వాత చెప్పబడింది.

కొన్ని ప్రధానమైన మార్గదర్శక సూత్రాలు

పురోగమించిన ధ్యాని (Advanced Meditator)దాదాపు ఎక్కడైనా ధ్యానంలో కూర్చోగలడు. కాని మనలో చాలామందికి కొన్ని ప్రధానమైన మార్గదర్శక సూత్రాలు ధ్యానాన్ని ఎంతో సులభతరం చేస్తాయి. ధ్యానానికిముందుగా ఉండి తీరాల్సిన ప్రత్యేకమైన లేక ఆసాధారణమైన అంశాలేవీ లేవు. ఇంట్లో, గ్రామంలో, పట్టణంలో, ఒడ్డున లేక పర్వతాలలో ఎక్కడైనా మీరు ధ్యానించ వచ్చు. కాని, ధ్యానించడానికి మీరు ఎంచుకున్న ప్రదేశం సౌకర్యంగా, ప్రశాంతంగా, గోలగోలగా లేకుండా, విశ్రాంతికి అనుకూలమైనదిగా ఉంటే అది తప్పకుండా సహాయపడుతుంది

మీ గదిలో లేక ఇంట్లో ఒక మూలగా ధ్యానించే చోటుని ఉంచుకుంటే అది ధ్యానానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఈ చోటు బాగా గాలి వచ్చేటట్లుగా ఉండాలి చెమటలు పోసేటట్లు, దుర్లభ పూరితంగా లేక ఆసాకర్షణగా ఉండూడదు మీకు కావలసిందల్లా పరిశుభ్రమైన, నిశ్చలమైన చోటు. మీ సొంత వస్తువులు చేతుకొనే చోటుకన్న పదిగా, వంట ఇల్లు, టెలిఫోన్ లేక టెలివిజన్ కి దూరంగా, ఒకరులు మీరుఅంతరాయం కలిగించని చోటైతే ధ్యానానికి బాగుంటుంది అలాగే మౌనానికంగా మీ ఏకాగ్రతను బింగం చేసుకోవడం అభ్యాసకి కూడా దూరంగా ఉంటే మంచిది గదిలో లేక గది

అనువైన సమయం కోసం ప్రయత్నించి, ఒకే లాగ క్రమం తప్పకుండా సాధిస్తేనంత వరకు ఆ సమయానికి ధ్యానించండి. సోమరితనం వల్ల కలిగే మానసిక ప్రతిఘటనని, కాలయాపన చేయడాన్ని తొలగించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

మొదటి సోపానం: శుభ్రం చేయడం

మొదట ధౌతికంగా శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. శరీరం ఉల్లాసకరంగా, హాయిగా, సేదతీరి, పరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చేయడం చాలా తేలిక అవుతుంది. స్నానం చేయడం లేక కాళ్ళు, చేతులు, ముఖం కడుక్కోవడం కూడా మీకు సత్తమైన భావనని కలిగిస్తుంది ధ్యానం చేయడానికి ముందు కాలక్యత్యాలు తీర్చుకుంటే మీరు ధ్యానించడానికి చాలా హాయిగా ఉండే భావనని పొందుతారు.

రెండవ సోపానం: శరీరాన్ని చాచడం

రాత్రంతా నిద్రపోవడం వల్ల ఒళ్ళంతా బిగుతుగా, నొప్పిగావున్నట్లు కొంతమందికి అనిపిస్తుంది అలాంటప్పుడు, వెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం, సుస్థితమైన వ్యాయామం, మిమ్మల్ని ధ్యానంలో కూర్చోవడానికి సంసిద్ధం చేస్తాయి.

శారీరక అరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు, శరీరం ధృఢంగా, ధ్యానంలో సౌకర్యంగా కూర్చోగలిగేంత మృదువుగా అయేటట్లు శరీరానికి నహాయపడడం కోసం హఠ యోగాసనాలు ప్రత్యేకంగా డెవలప్ (Develop) చేసేరు. యోగా: మ్యాస్టరింగ్ డ బేస్క్స్ లో ధ్యానానికి సిద్ధమవడంలో ఉపయోగపడే కొన్ని మహానైన భంగిమలని నేర్చుతారు. కాని వ్యక్తిగతంగా, ఒక యోగ్యత గల గురువు దగ్గర ఆసనాలు నేర్చుకోవడం ఉత్తమం

ముఖ్యంగా పీపుని కాళ్ళని చాచడం సులభంగా వంగడం చేస్తే ధ్యానంలో మీకు ఎక్కువ హాయిగా ఉంటుంది కొద్ది సమిపాలైనా వ్యాయామం లేక

యోగానివాలు చేయడం మీ ధ్యానానుభూతిని మరింత బద్ధుప చేస్తుంది. ఈ క్రింది కలిగించే ఎరోబిక్ (Strenuous Aerobic) వ్యాయామాలలాగ ఈ వ్యాయామం ఉంటుంది. మీకు అలసట కలిగించడం లేక మీ శరీరాన్ని బద్ధుప చేస్తున్నప్పుడు (Activate) చేయవు. దానికి బదులు, అవి మీకు మెట్రిగా శక్తి నిచ్చి, మీ కండరాలని విశ్రమింపజేసి (కండరాల బిగువుని సడలించి), మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడి, మీకు ఏకాగ్రతని కలగజేస్తాయి. ప్రారంభంలో ధ్యానానికి ముందు 5 నుంచి 10 నిమిషాలు స్ట్రెచింగ్ (Stretching) చేసి శరీరాన్ని సంసిద్ధం చేయండి.

మూల సోపానం. విశ్రాంతి తీసుకోవడం (Relaxing)

మీరు Stretching వ్యాయామాలని పూరిచేసేక, కొంచెం సేపు విశ్రామ సాధన (Relaxation Practice) చేయడం ఉపయోగకరమని గ్రహిస్తారు నేలమీద కాని లేక బొంతలాటి దానిమీద కాని సౌకర్యంగా ఉండేటట్లు వెల్లకిలా పడుకోండి. చాలా పలుచని దిండుని తలక్రింద పెట్టుకోండి. మీ శరీరాన్ని మద్దతుతో లేక పలుచని శాటవతో కప్పుకోండి. అరచేతులు పై వైపు ఉండేటట్లు మీ చేతులను శరీరంతో కొద్దిగా విడిగా ఉండేటట్లు పడుకోండి. కాళ్ళని సౌకర్యంగా ఉండేంత దూరంలో విడిగా ఉంచండి. మీ శారీరక బరువు అంతటా నమ్రంగా ఉండేటట్లు, మీరు ఎటుపక్కెనా తిరగడమో లేక ఇటు, అటు అంతే పడమో చేయకుండా చూసుకోండి. మీ తల కూడ అటు కాని, ఇటుకాని రీతిలో ఉండి అది మడమీద ఉద్భిక్తతని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, మీ తల మధ్యలో ఉంచండి. ఈ విశ్రాంతి ధ్యాన స్థితిలో మీరు అన్ని విధాలుగా నిశ్చలంగా, ఎక్కడెక్కడా కాదుగా ఉండేటట్లు ఉంటారు కాబట్టి ఈ స్థితిని శవాసనం అంటారు. మీ కళ్ళిని మూసి, మూతలను మూసి, మీ ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా దీపిం అంటి ఉన్నట్లుగా నిశ్చలంగా ఉండి అలసట లేకుండా లేదా మరొకరం లేకుండా ఉండి, సాఫీగా ఉన్నప్పుడు లేదా అలసట లేకుండా ఉండి ధ్యానమునకు తీసుకోండి.

మీ శరీరంలోని ఈ విధానమే కండరాల నమ్రత, మనో విశ్రాంతి మధ్యలో ఉంటున్నప్పుడు మీ శరీరం ద్వారా కండరాల మీద ఒత్తిడి

పెదవటా కొద్దిసేపు మీరు రిలాక్స్ అవు. ఒక రోజును ఫీచర్ గా వుండే పని వ్యాపారాలు సంక్షిప్తంగా ఉండి, 10 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ ఉండరాదు. చాలా మందికి నిద్రలోకి జారుకొనే ప్రవృత్తి వుంటుంది కనుక మీరు మీ బుద్ధిని అనుమతంగా వుంచుకోవాలి.

నాల్గవ సోపానం: బుద్ధిని, నాడీమండలవ్యవస్థని ప్రశాంతంగా చేయడం

శ్వాస ప్రక్రియ, మీ శరీర ఒత్తిడి స్థాయి మీద, మీ మానసిక ప్రశాంతత, స్పష్టత మీద విపరీతమైన ప్రభావం. గల ఒక శక్తివంతమైన మార్పు చెందే ప్రక్రియ అంతర్ముఖంగా దృష్టి పెట్టడానికి, ఏకాగ్రతకి, ప్రశాంతతకి దోహదంచేసే సత్కలమైన మానసిక స్థితిని కల్పించుకోవడానికి, ధ్యానానికి ముందు, ప్రత్యేక మోగా శ్వాస సాధనలను ధ్యానించడానికి కూర్చున్నట్లు కూర్చొని చెయ్యాలి. ఈ సాధనలకి సమయం వెచ్చించడానికి కొంత మంది ఏదార్జులు మొదట ఫటిషుటించవచ్చు కాని, ఒకసారి మీరు వాటిని చేసేక, మీ ధ్యానాన్ని గాఢంగా చేయడానికి అవి ఎంతో సహాయపడతాయని తెలుసుకుంటారు. శ్వాస ప్రక్రియ, భావావేశ సమాసీకరణ, మానసిక స్పష్టతలో దాని పాత్ర అశర్వరకరమైనది. ధ్యానం మీద ప్రభావం చూపే ముఖ్యమైన, ఉపయోగకరమైన అనేక ప్రత్యేక శ్వాస సాధనలని తర్వాత చెప్పుకుందాం.

ఐదవ సోపానం, ధ్యానంలో కూర్చోవడం

శ్వాస సాధన పూర్తి చేసేక మీరు ధ్యానించడానికి నిర్భంగా ఉంటారు. మీ ధ్యాన ముందులో కూర్చొని, మీ స్థితి మంత్రాన్ని లేక మీ శ్వాసతో ఒక ప్రశ్నితమైన రీతిలో, సమస్తమునుమీ వశజేసే మంత్రం 'సోహమ్' అనే ధ్యానం, మీ బుద్ధికి అర్పణమై చేరుతుంది. మీరు దీపిరి వెలికి సమస్తమును ఉపహమ్ చేసేది, దీపిరి మీద మేల్కొలుపుడు 'సోహమ్', మూసే రంగు వుంటుంది.

మీ శ్వాస వ్యవస్థ నిర్దిష్టత వుంటుంది అవసరాలు లేకుండా ఒకే లాగ

అలాగా మరచిన అలాగా రసాయన చర్యలు నిర్వహించిన, పనులు పూర్తిచేశాడు. ఎప్పుడో మేముచిన లేక కాల్స న ఆహారం జీర్ణ సంబంధ సమస్యలకు కారణమై, వ్యాసంలో కలగజేసుకుంటుంది తాజా అయిన, చేతిదైన, పోషకపదార్థమైంది. తేటగా జీర్ణమయ్యే సహజమైన ఆహారం అనుకూలమైంది

భోజనం చేసే పరిసరాలు కూడా హాయిగా, సంతోషకరంగా ఉండాలి. మన ఆచార్య సమాజంలో భార్యా భర్తలు, పిల్లలు వాళ్ళ వాళ్ళ పనుల్లో నిమగ్నమై రోజంతా ఇంటికి దూరంగా ఉంటారు డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర మాత్రమే అందరూ కలిసి కూర్చొని ఆరోజు జరిగిన సంగతులు మాట్లాడుకొనే ఆవకాశం ఉంటుంది కానీ ఈ సమయంలో ఎలాంటి అసంతోషకరమైన చర్చ ఉండకూడదని కుటుంబం అర్థం చేసుకోవాలి సంతోషం, దాక్టర్లందరికన్నా ఆత్మన్మతమైందని సంప్రదాయం చెప్తుంది. ఈ ఆరోగ్య రహస్యాన్ని తెలుసుకున్న వాళ్ళకి, భోజనం చేస్తున్నప్పుడు సంతోషంగా ఉండాలని తెలుసు అప్లోదకరమైన, సంతోషకరమైన మానసిక స్థితి, జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క సామర్థ్యం మీద, అంత: స్రావ శ్రంమల (లోపల స్రవించే) గుణాలను మెరుగుపరచడం మీద శక్తివంతమైన ప్రభావం ఉంటుంది

మన శరీరం పనిచేసే విధానాన్ని, శైలిని ఒకసారి మనం అర్థం చేసుకుంటే, చాలా వ్యాధులని (రోగాలని), శారీరక సమస్యలని రాకుండా ఆపగలం సంతోషకరమైన పరిసరాలలో, మంచి మనోదశలో భోజనం చేసినప్పుడు, అది ఆహారం జీర్ణమవుదానికి తోడ్పడుతూ, మన శరీరం జరరాగ్నిని, లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది కుంగిన మనసుతో లేక ఉచ్చేగభరితమైన, వ్యతిరేకమైన చర్యలు జరుగుతున్నప్పుడు భోజనం చేస్తే అది జీర్ణశక్తిని తారుమారు చేస్తుంది

ఈ వాణిశి సుబ్బర్వణ బాగా సమూహ భోజనాన్ని ప్రోత్సహిస్తాడు. రుచిని అభివృద్ధి చేసి అది ఉత్పన్నమైంది జీర్ణశక్తి పెంపొందించుకోవడానికి రోజులలో శరీర ప్రవాహాలు కూడా ఉండాలి తాజా వాళ్ళు, అందు కూడా మీ ఆహారంలో భాగం కావాలి

అలాగా తనదే చాలా సమస్యలకి కారణం అవుతుంది కొంత దాన్ని

మహాకోవాల్ భోజనం చేసిన తర్వాత సోదీసి, పళ్ళని శుభ్రంగా కడుక్కొని, ప్రోవడానికి, భోజనానికి ముచ్చటలూహారాన్ని తీసుకోకుండా దీర్ఘరోహానికి వశాంతియైతే ముచ్చటూ ధ్యానం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి నాలుగు గంటల ముందు ఆహారం తీసుకోవాల్సి భోజనం చేయగానే పడుకోవడం అలవాటయిపోయినవలనవాటు కాదు

దీర్ఘప్రక్రియ, ఆహారాలకి మీ శరీర స్పందన, ధ్యానం మీద బలమైన ప్రభావాలను కలుగజేయవచ్చు. నిజానికి బాగా భోంచేసిన 3, 4 గంటల వరకు ధ్యానం చేయలేదు అందుకు తెల్లవారుజాము ధ్యానించడానికి తగిన సమయం ముందురోహాచేసిన భోజనం జీర్ణం అయి, శరీరం తేలికగా, తాజాగా ఉంటుంది. రాత్రి అలసటగా భోజనం చేస్తే ఏకాగ్రతపొందడానికి, ధ్యానించడానికి మీరు రాత చాలా సేపు వేచి ఉండవలసి వస్తుంది.

మీరు ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలు తీసుకుంటే దాని ప్రకారం వేరు వేరు ఫలితాలు కలుగుతాయి. తాజా కూరలు, పళ్ళు, పప్పులు జీర్ణం అవడానికి ఎక్కువసేపు పట్టదు కాని పుష్కలమైన, నూనె ఎక్కువ పున్నవిందు భోజనం జీర్ణం అవడానికి గంటలు పట్టొచ్చు. మీరు ధ్యానించేటప్పుడు, స్పష్టంగా, విశ్రామంగా, ఏకాగ్రతగా ఉన్న ఆహారాన్ని పొందడానికి కొన్ని ఆహారపదార్థాలు సహాయపడతాయని ముందు ముందు మీరు తెలుసుకుంటారు అందుకు ఉదాహరణగా, ఆహార పదార్థాలు చాలా విధాలుగా కలుగజేసుకోవచ్చు కూడా కొన్ని ఆహారపదార్థాలు మీరు విశ్రాంతి లేకుండు, కలవరపడుతూ, ఒత్తిడిని కలుగజేసి, గాలిగానీ ఉన్న ఆహారాల్ని కలుగజేస్తాయి. ఉదాహరణకు ముమ్మల్ల నీయమైనవి లేదా ముచ్చటగా ఉన్న మీ శరీరాన్ని ఎంత బరువుగా చేస్తాయంటే దానిని తిన్నప్పుడు అందుకు కలుగజేసే ఆహారపదార్థాలకి మీ స్వయంగా వేరే వాటిని కలిపి తీసుకుంటే ముచ్చటగా ఉంటుంది. "రక్తీక" అంటే ముచ్చటగా ఉంటుంది.

దాహరణి చరిత్ర మీరు తాజాగానీ పానీయము మీరు నీయమైనదిగానీ తీసుకుంటే ముచ్చటగా ఉంటుంది. మీరు తీసుకుంటే మీరు తీసుకుంటే

వృత్తిలో పాఠశాలలోను మూర్ఖు మీకు ఇబ్బందులు కలిగించ వచ్చు. అందున మీకు మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. తాతా పళ్ళ, పాలు, పెరుగు బాగా దుబ్బిచిన కూరగాయలు, గింజలు, కాయధాన్యాలు, ముఖ్యంగా రొట్టె తయ్యకంగా ఉన్న మంచి సులలిత శాఖాహారం బహుశా మీకు సహాయపడుతుంది మీ ఆహారంలో మూర్ఖు తీసుకురావాలంపుమంటే, మీకు దివ్యయోగ పడే Transaction to Vegetarianism లాంటి పుస్తకాన్ని సలహా అడగండి.

ఆహార పోషకాల ప్రభావాలు ధ్యాన గాఢత మీద చాలా బలంగా ఉంటాయి మీ ధ్యాన సాధన కొనసాగుతున్నప్పుడు, ఆహారం మీద (ఇంకా ఇతరమైన వాటి మీద) మీ ముక్కుప ఆరోగ్య కరమైన విశలో పరిశామం చెంది, మీరు తినే, తాగే వాటి సూక్ష్మమైన ప్రభావాన్ని గమనించడంలో నైపుణ్యాన్ని సంపాదిస్తారు.

కాఫీలు, టీలు లేక ఇతర పోషకాలు ఎక్కువగా తాగే చాలమంది, అలాగ వాటిని తాగడం వాళ్ళని శారీరకంగా, మానసికంగా కలవర పెడుతుందని తెలుసుకుంటారు ఆహారంగురించి, ధ్యానం మీద, చైతన్యం మీద దాని ప్రభావం గురించిన విషయం ఎంత ముఖ్యమైనదంటే దాని గురించే ఒక పుస్తకం రామొచ్చు కొన్ని ప్రధానమైన సూచనలు

- * భోజనం చేసిన తరువాత 3. 4 గంటల పరామాన్నిచ్చి, తర్వాత ధ్యానం చేయాలి
- * మీరేం తిన్నారు, అది తర్వాత ధ్యానం మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుందన్న విషయం గురించి జాగ్రత్తగా వుండండి
- * ధ్యానానికి ఎంతో ముఖ్యమైన స్పృహ, ప్రశాంతత కల్గించే తాతా పళ్ళ, మూసకంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతమైన, తేలికగా తీర్చుకున్న ఆహారపదార్థాలని ఎంచుకోండి

మూలా, మీరు తీసుకుంటున్న మద్దం, లేక మీ ముచ్చటైన, మీ ఇష్టం మార్చే పదార్థాలు చాలావరకు మీ ధ్యానంలో కలుగజే పడుతాయని నిజంలో మీరు గమనిస్తారు. ధ్యానాన్ని సజాగంగా అర్థం చేసుకున్నవారైనా ధ్యానానికి పొందడానికి మత్తమంటులు సహాయపడుతాయని అనుకోవ ఎందుకంటే

మరియు నాటి ముఖ్య ప్రభావాలపల్ల ఉద్భవించి కలిగించి మూసినది ఏకాగ్రత. ధర్మము చేస్తూ ముచ్చట ధ్యానానికి ఆటలవలెనే సోమరితనాన్ని నివారించి, ముందముద్దని కలిగించే స్థితిని కలుగజేస్తుంది ధ్యానం యొక్క ప్రశాంతతకి దగిరివుతున్న కొద్దీ చాలామంది ఈపనుషులపైన వారి ఆకర్షణ తగ్గిపోతున్నట్లు గ్రహిస్తారు.

అహారంలాగే, నిద్రకూడా మీ ధ్యానం మీద ఎక్కువ ప్రభావంచూపే ఒక శారీరక ప్రక్రియ. మరీ తక్కువ నిద్ర మిమ్మల్ని నిద్రమత్తుగా చేసి, ధ్యానం చేయిస్తున్న మెలుకువగా ఉండడాన్ని కష్టతరం చేయిస్తు. కానీ మరీ ఎక్కువ నిద్ర మిమ్మల్ని మందంగా, బలహీనంగా లేక ఏకాగ్రత లేకుండా చేస్తు. మీ ధ్యానానికి అలాగే భంగం కలిగిస్తుంది.

మీరు ధ్యానంచేసే సమయంలో నేర్చుకుంటున్నప్పుడు నిద్ర అనేది, పరిశీలించడానికి అర్హి కలిగించే ఒక అద్భుతమైన ప్రక్రియ. సాధారణంగా, మీ ధ్యానం గాఢమవుతున్నప్పుడు, మీకు నిద్ర యొక్క అవశ్యకత తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే మీ శరీరానికి మనసుకి రెండింటికీ ధ్యానం గాఢమైన ప్రశాంత స్థితిని కలిగిస్తుంది.

మీరు ధ్యాన సాధనలో ముందుకొస్తే సాగుతున్నప్పుడు, మీరు అప్రమత్తంగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానచరణ సమయం కోసం మార్గాలని తెలుసుకోవడం మీకు వాస్తవమే. ముందుగా ఆహారం నిద్ర ఇంకా ఇతర కార్యకలాపాలు మీ ధ్యాన సాధనలో కల్పించుకోవద్దు. సహాయపడేటట్లు మీ దీప్తితాన్ని ఏర్పాటు చేయటంవలన ధ్యానంలో సంతరించుకుంటుంది.

అధ్యాయం - 3

ధ్యాన భంగిమలు

ధ్యానం అనేది దాదాపు పది ఐక్యమే అనుచుచున్నది. ఒక సరళమైన పద్ధతి మనం ముందు చెప్పిరట్లుగా ధ్యానించదానికి, మౌనంగా, వీక్షామయంగా, నిశ్చలమైన స్థితిలో హాయిగా కూర్చోండి శరీరాన్ని నిశ్చలంగా చేసి, శ్వాస ప్రక్రియను ప్రశాంతపరచి, అప్పుడు మనసు ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతతో ఉంచేటట్లు చేయండి ధ్యాన ప్రక్రియ మొక్క ఈ మూడు దశలు మనం ఇంకా విశదంగా మాట్లాడుకోవాలి మొదట సౌకర్యంగా, నిశ్చలంగా ఉంచేటట్లు శరీరాన్ని ఎలాగ ఉంచాలి తర్వాత ప్రశాంతంగా శ్వాస తీసుకొనే అలవాటు చేసుకోవడం ఎందుకు ముఖ్యం, దాన్ని ఎలాగ సాధించాలి, చివరిగా ధ్యానం దానంతటనే జరిగేటట్లు మనసుని ఎలాగ నిశ్చలంగా చేసి, ఏకాగ్రతచాలి అప్పుడు ఈ మూడు దశలు చైతన్యాన్ని, ఆత్మవిక బాహ్య శారీరక స్థితి నుంచి, ఆత్మవిక సూక్ష్మమైన అంతరంగ స్థితికి నడిపిస్తాయి ధ్యాన ప్రక్రియలో శరీర ప్రశాంతత, మనస్ ప్రశాంతత మనం ప్రారంభిద్దాం

ఒక ఏకాగ్రమైన ధ్యాన స్థితికి కావలసినవి, నిశ్చలత, నిశ్చలత, ఏకామయ (హృదయ) ఒక వేళ శరీరం కదులినా, అదిగా, గుంజుకున్నా లేదా బాధ కలిగినా శరీరమొక్క ధ్యానం నుంచి దృఢమై, స్థిరమై ధ్యానించదానికి మేము కష్టమైన ఏకాగ్రతలో కూర్చో, మాలిన్య ప్రభు కొంగుమంటికి ఉంది అప్పుడు శాశ్వతమైన ఆత్మ ప్రశాంతతను సాధించి ముగిసిన ధ్యాన ప్రక్రియలో ముగిసిన ఆత్మ ప్రశాంతత

అప్పుడు మూలమే అది మీ తల మెడ, ముందర్లో సమరేఖలో ఉండేటట్లు చేసి, దాని వెల్ల మీరు స్వచ్ఛగా ఒకలాగా, దురూప్రమేటిగా శ్వాస తీసుకోగలిగేటట్లుండాలి

ద్వారానిచే తీరులన్నింటిలో తల, మెడ మధ్యలో ఉండాలి. అప్పుడు మెడ ఎదో ఒక ప్రక్క తీరగకుండా ఉంటుంది. అలాగే తల ముందుకి పెట్టకూడదు. తల, మెడ ఆధారంతో, మెడ మీద కాని లేక భుజాల మీద కాని ఎలాంటి బిగుతు లేకుండా ఉండాలి. తీన్నగా భుజాల మీద ఉండాలి. సుస్థిరంగా కళ్ళు మూసికొంటే కాని వాటిని నలపడం లేక కళ్ళలో ఒత్తిడి కలిగించడం చేయకండి

మరొక్కప్పుడు కొద్దీ కొంతమందికి వారి చూపుని నుదిటి మీద ఒక చోటు పట్టిమనే చేష్టలు ఇది కళ్ళ కందరాలకి శ్రమ కలిగించి, తలనొప్పి కూడా రావొచ్చు. ప్రతి కష్టమైన చూపులున్న కొన్ని యోగ సంబంధమైన సాధనలున్నాయి కాని ర్యాంజింగ్ చేటప్పుడు వాటిని ఉపయోగించరు మీ ముఖ కందరాలన్నింటిని పిశాచులగా ఉంచుకోవండి మీ దవదలో ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా మీ నోరు కూడా మూసి ఉండాలి శ్వాస తీసుకోవడం అంతా ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా చేయాలి

అప్పుడు పరిగమలలోను, భుజాలు, చేతులు, ఎలాంటి శ్రమ లేకుండా మీ మోకాళ్ళ మీద నెమ్మదిగా అనుకుని పుండేటట్లు చూడాలి మీ చేతులు ఎంత పిశాచులతో ఉండాలంటే, ఎదరైనా మీ చేయి పైకెత్తాలంటే మీ చేతులలో ఇద్దీ లేకుండా మెత్తగా ఉండాలి మీ బొటనవేలుని, చూపుదవేలిని "Finger lock position" లో కలప వచ్చు (చక్కడ చెప్పిన ఫోటోని చూడండి) ఈ పోజులో మీ మోకాళ్ళ మీద పడే బలం మీద మీ చేతుల మీద పడే బలం అంతా ఇద్దీ మెత్తగా ఉండాలి మీ మోకాళ్ళ మీద పడే బలం మీద మీ చేతుల మీద పడే బలం అంతా ఇద్దీ మెత్తగా ఉండాలి మీ మోకాళ్ళ మీద పడే బలం మీద మీ చేతుల మీద పడే బలం అంతా ఇద్దీ మెత్తగా ఉండాలి

ద్వారానిచే మూలమే అది మీ తల మెడ, ముందర్లో సమరేఖలో ఉండేటట్లు చేసి, దాని వెల్ల మీరు స్వచ్ఛగా ఒకలాగా, దురూప్రమేటిగా శ్వాస తీసుకోగలిగేటట్లుండాలి

పాదాలున్నాయి. నిజానికి, చేతులు, కాళ్ళు, ధ్యానానికి ముఖ్యమైనవి కావు. ముఖ్యమైనది మనస్సు. మనస్సులో ఉండే ముఖ్యమైన భంగిమ Friend Ship Pose (స్నేహ భంగిమ) అనే ఒక భంగిమ. దీని సాధనం ద్వారా ఆనంద భావన మార్గం. (క్రింది చిత్రం చూడండి)

Friend Ship Pose లో
మీరు ఒక కుర్చీ మీద లేక బెంచీ మీద సౌకర్యంగా కూర్చోండి. పాదాలను నేలపై సమతలంగా ఉంచి, మీ చేతులు కదలకుండా మీ ఎడమ చేతి పెట్టుకొని కూర్చోవాలి. Friend Ship Pose ఎవరైనా అంటే, సులభంగా వంగలేని వాళ్ళు లేక నేలమీద కూర్చోలేని వాళ్ళు కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ



ధ్యాన ముద్ర

భంగిమ మీ శరీరానికి ఎటువంటి కష్టం కలిగించకుండా మీరు ధ్యాన ప్రక్రియ ప్రారంభించేటట్లు సహకరిస్తుంది.

సుఖాసనం (Easy Pose)

మీరు కొంతదూరకు ఫ్లెక్సిబుల్ (Flexible)గా ఉంటే బహుశా సుఖాసనం అనే భక్త్యమ్యము భంగిమలో కూర్చోవడంతో ప్రారంభించాలని మీరు చెకోవచ్చు. (See photographs on page 26 in the text book) ఈ భక్త్యమ్యములో మీరు కాళ్ళు ఒకదాని మీద ఒకటి వేపకొని (Cross legged) ఉండి భక్త్యమ్యములో కూర్చుంటారు. ఛోటోలో చూపగలిగినట్లుగా ప్రతిపాదన ద్వారా అభిముఖంగా ఉన్నప్పుడు (knees) కింద నేలమీద ఉంటుంది. ముఖము పైకి చూసి అభిముఖంగా ఉన్న పాదాల మీద ఆసనం ఉంటుంది. మీ ముఖము, కాళ్ళ కీళ్ళు ముందు (Ankles) మీరు ముందు ఉన్నప్పుడు కలిగి ఉంటుంది ముందు పట్టిని చూసి, ముందు మీరు కూర్చోండి.

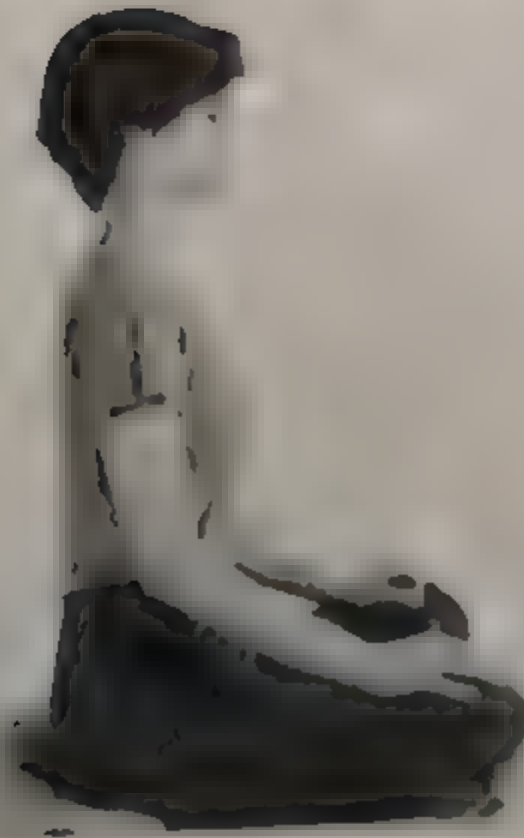


మోలి అననం

మీ కాళ్ళు Flexible గా లేకపోతే లేక, మీ తొడ కండరాలు బిగితుగా ఉండి మీ ముడుకులు నేలకు దూరంగా ఉన్నాయని గ్రహిస్తారు. ఒక చివర లేక ఒక చివర మధత పెట్టిన దుప్పటి పిరుదుల క్రింద పెట్టుకోవడం మీకు సహజమవుతుంది ఎన్నో ఉత్తేజపరచగలిగే, శరీరాన్ని చాచి చేసే శాస్త్రవిజ్ఞాన భంగిమలు (Stretching Postures) చేయడం కూడా. ఎక్కువ Flexible గా, ముడతలను మోపడంలో ఉపయోగపడి, అప్పుడు ఈ స్థితిలో ఎక్కువ సౌకర్యంగా కూర్చోగలుగుతారు మీరు ఏ శరీర భంగిమని ఎన్నుకున్నా దానిని కంట్రీ తప్పకుండా అనుసరించండి. అందు కొత్త భంగిమలకోసం చేసే చూడకండి మునుపటి భంగిమలలాంటి అది సౌకర్యంగాను, స్థిరంగాను ఉన్నట్లుగాను.



ප්‍රතිමා 29

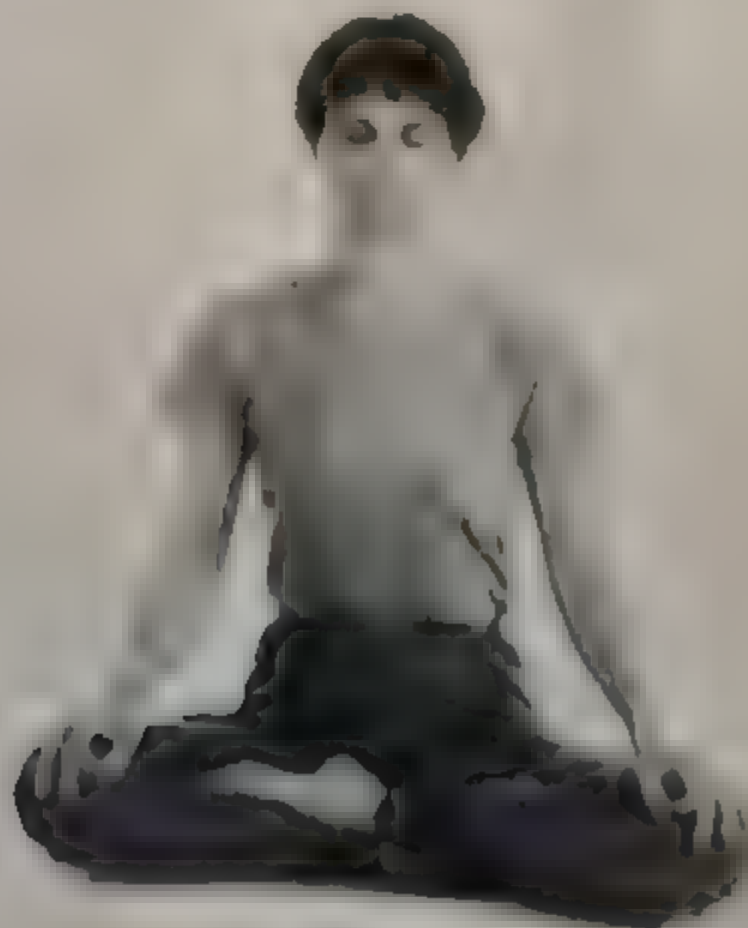


ප්‍රතිමා 29

స్వస్థికాసనం

సోమనాగా మార్లో నటగిని వాళ్ళకి. స్వస్థికాసనం చాలా ప్రయోజనకరం. ఇది ఒక మే కాళ్ళు బాగా Flexible గా ఉంటే. పెర్వమ నీవు ద్వారా చేయవచ్చు. పక్షానం కన్నా. ఈ స్వస్థికాసనం పెద్దమ సౌరభంగా ఉంటుంది. పెద్దమనం పెంచుకుంటే, ఈభంగిమ భిన్నమైంది. వేశాలమైన ఆధారంగా ఉంటే మే శరీర బయట నేలమీద సమానంగా ఉండి, చాలా వరకు పెర్వమ చేయవచ్చు. శరీరం ఊగేటట్లు లేక ఇతర శారీరక కదలికలు ఉండే అవకాశం అక్కువగా ఉంటుంది.

మీరు పోటలో చూచినట్లుగా స్వస్థికాసనంలో ముడుకులు, పాదాల మీదకొడుగు. తక్కువగా నేల మీద ఉంటాయి. కొంతమంది విధార్థులకి ఈ పోటలో ఉన్న ప్రయోజనం పెంచుకుంటే కాలిచీలమండల ఎముకలకి తక్కువ ఒత్తిడి కలుగుతుంది.



స్థానాన్ని వేరవదానికి మొదట, మీరు ద్వారా సరదాగా నీచాతు నేచోట ప్రయోగా కూర్చోని, తర్వాత మీ ఎడమకాల్ మీ ముడుగుల దగ్గరనుంచి, మీ ఎడమ పొదాన్ని కుడి తొడ వరకుగా పెట్టండి. ఎడమ పొదం ఆడుగు భాగం (అరికాల్), కుడి నొడ లోపల భాగానికి ప్రతికూలంగా, సమశలంగా ఉంచాలి. తర్వాత కుడి ముణుకుని వంచి, పొదం యొక్క ఆడుగు భాగాన్ని (అరికాల్) ఎడమనొడకి ప్రతికూలంగా ఉంచేటట్లు, మెల్లగా కుడి పొదాన్ని ఎడమ పక్క మీద ఉత్తగా పెట్టండి. కుడి పొదం యొక్క పై భాగాన్ని తొడకి, ఎడమ పక్క చెనుక భాగానికి మధ్య వ్రేళ్ళ మధ్యనూ, మెల్లగా పెట్టండి. చివరిగా, మీ చేతుని ఉపయోగించి, ఎడమ పొదం యొక్క వ్రేళ్ళని కుడి తొడకి, పక్కకి మధ్య మెల్లగా వైకి తీసుకురండి. ఇప్పుడు దొటనవేలు కనిపిస్తుంది. ఇది ధ్యానానికి ఎంతో సహాయపడే పాండిత్యం. స్థిరమైన భంగిమని కల్గిస్తుంది. పైన చెప్పింది కొంచెం కష్టమనిపించవచ్చు కానీ చెప్పిన దిశని అనుసరిస్తే అది కష్టం కాదని మీరు తెలుసుకుంటారు.

ఇతర పరిశీలనలు

ప్రారంభదశలో ఉన్న కొంతమంది విద్యార్థులకి, వాళ్ళ కాళ్ళలో పంగే స్వభావం (Flexibility) లేని కారణంగా, స్థితికాసనం మొదట సౌకర్యంగా ఉండపోవచ్చు. మిమ్మల్ని స్థిరంగా, మీ శరీరం ఎలాంటి కుదుపు లేకుండా సత్వలంగా ఉంచగలిగేటట్లు చేసే Cross legged భంగిమ యొక్క ఏ ప్రత్యేకమైన రీతిలోనైనా మీరు తప్పకుండా కూర్చోవచ్చు. లేక ముందు చెప్పినట్లు ప్రైత్రి ఆసనం (Friend Ship Pose)తో ప్రారంభించవచ్చు. వీని మొక సరసమైనంగా ఉండడానికి తల, మడ, మొండెం సరియైన స్థానంలో ఉండవలసి, మీ కాళ్ళ పిచ్చెవా ప్రత్యేక రీతిలో పెట్టడం కన్నా చాలా ముఖ్యం.

ఇలాగే సరిసిద్ధులు కాకుండానే కొంతమంది విద్యార్థులు పరోగిమండలం ప్రకారం, రూపొందుతున్న వాటికోసం పోటీపడతారు. దాని ఫలితంగా వాళ్ళు బలంగా కూర్చోవచ్చు అందుకుంటే, వాళ్ళ భుజాలపై గూసిపెడతారు ఇది వీలమొకటి అయితే కలగనివ్వండి. ఇది శారీరక అసౌకర్యాన్ని కలిగించి మీ శరీరంలో అంతగా అనుకూలమైనది కాకట్టి ఎదిటవడమే అలవాటు మీ శరీరంలో

మాస్ట్రో కిక్కి మురించే మూరాలలో కూడ కలిగివేసుకుంటుంది ఇలాగ జరగదు
గాఢస్థిరధానంలో ఎంతో ముఖ్యతాన్నీ సంతరించుకుంటుంది

పెళ్లులుగా ఉన్నప్పుడు వాళ్లు నడవడం, కూర్చోవడంలో చేసుకున్న చెడు అలవాట్లు కారణంగా ఆధునిక ప్రజలు ఫలవంతం కాని శారీరక భంగిమలనే కలిగి వుంటారు దీనివల్ల వెన్నెముకకి ఆధారంగా ఉండడానికోసం ఉన్న కండరాగాలు పూర్తిగా పరిణతి చెందకుండా, వయసుతో పాటు వెన్నెముక వంగిపోయి శరీరాన్ని వికృతంగా చేస్తుంది. మీరు ధ్యానంలో కూర్చోవడం మొదట ప్రారంభించినప్పుడు, మీ వీపు కండరాలు బలహీనంగా ఉన్నట్లు, కొన్ని నిమిషాలు కూర్చున్న తరువాత మీరు ముందుకి ఒరిగిపోతున్నట్లు మీరు గమనించొచ్చు.

రోజంతా, కూర్చున్నప్పుడు, నించున్నప్పుడు, నడిచేటప్పుడు మీ శారీరకస్థితి (Posture) మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్యని తొందరగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. మీరు ముందుకి వంగినట్లు గమనిస్తే మీ Posture ని సరిచేసుకోండి. ఈ విధంగా చేస్తే, మీ వీపు కండరాలు వాటి పనిని సక్రమంగా చేయడం ప్రారంభిస్తాయి పాము, పడవ, విల్లు లాంటి కొన్ని హారమోగ ముదలు కూడా మీ వీపు కండరాలని పటిష్టం చేసి, అవి చెన్నముకకి అలంబన కాగలుగుతాయి.

కొంతమంది పిద్ధార్థులు వాళ్ళు గోడకి అనుకొని, ధ్యానించవచ్చా అని అడుగుతారు. ప్రారంభంలో సరయిన, సరిసమాన (Aligned) పోజు (Posture) అలవాటు చేసుకోవడం కోసం లేక మీ సమరేఖని సరైన పోజులో ఉంచడానికి మీరు అలాగ చెయ్యిచ్చు కాని బాహ్య అధారం మీద అలవాటు పడడం మంచిది కాదు మీ శారీరక స్థితి (Posture) తో ప్రారంభం చేయండి. తద్వారా సామర్థ్యంగా ప్రయత్నించడం ఉత్తమం. స్నేహితుడిని మీ Posture ను సరైన పోజులో ఉంచండి లేక అద్భుతం ఒక మర్మ మోసం మీద మీరే సరైన పోజులో ఉండి మీ పిల్లలను, సుఖంగా, సహనశీలంగా ఉంచండి. మీ చేతుని మీ పిల్లల పిల్లల పిల్లల పిల్లల పిల్లల (knobs) లాగ పైకి చూపు మీద

అంతర్యామిని భంగిమలు

తానానందీ శరీర భంగ శరీర భంగము (Position) మన
అంతర్యామిని భావించుటకై ఈ భంగములను చేయుట కై,
విషయాలను మనసు వైపునగా చర్చించుచుండాలి

థండర్ బోల్ట్ భంగిమ (The Thunderbolt Pose-Zen sitting
position)

తుంటి లేవముడుకుల సమస్యలున్న కొంతమందికి Cross leggedగా
కూర్చోవడం కష్టం అవుచున్న వాళ్ళు, తుంటిని కాల్ చీలమండలాల మీద
వేసి, థండర్ బోల్ట్ పోస్ ఆనీ స్థితిలో వాళ్ళ కాళ్ళ మీద కూర్చోవాలని వాళ్ళు చెప్తు
ఉంటున్నా

దురదృష్టవశాత్తు, ఈస్థితిలో సరాసరి నేలమీద కూర్చోవడానికి
ప్రయత్నించడం, పొదాలమీద, కాల్చీలమండలాల మీద మరీచిక్కువ సైమ
కలిగించి, కండరాలలో లేక నరాలలో సమస్యలు కలగజేయుచున్న ఇలాంటి
శరీర భంగిమమీరు ఇష్టపడితే, బజారులో దొరికే కర్రతో చేసిన "Zen
Benches"లో ఒక దానిని ఉపయోగించడం మంచిది అప్పుడు మీ వాళ్ళ
మధ్యని కాల్చీలమండలాల మీద నుంచి, పొదాల మీద నుంచి తీసేస్తూ మీరు
తెచ్చగా చెంది మీద కూర్చోవచ్చు, ఈ శరీర భంగిమలో ఇతర ఇబ్బందులున్నాయి
అప్పుడు సేపు ధ్యానం చేయడానికి ఈ భంగిమ తక్కువ స్థితిగా ఉండి, శరీరం
కదలదానికి, ప్రక్కలకి తిరగడానికి ఎప్పుడు అవకాశం ఉంటుంది కానీ,
శారీరవ్యయిని హద్దులున్న కొంతమంది వీధాన్యులకి ఈ శరీర భంగిమ
అనుకూలమైనది కాదు

సిద్ధాంతం

అంతర్యామిని ప్రకారం, ఈ సిద్ధాంతాన్ని, సాధారణ నిమిషాగానికి ఒక
సారిగా పాటించుచున్నట్లైతే దీన్ని కొంతమంది వారోగిని చెందిన
వ్యాధికి నేర్పడు జరుగజేసింది (ఫోటోని చూడండి) ఎందుకంటే,



సిద్ధాసనం

పద్మాసనం (Lotus Pose) లాగ. సిద్ధాసనంలో, శరీరాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన స్థితిలో ఉంచగలిగే సామర్థ్యం ఉండాలి. ఆ స్థితి, సరిగ్గా, తప్పులేకుండా ఉన్నప్పుడే అది సహాయపడుతుంది. దోషరహితంగా, ఇంకా సౌకర్యంగా ఈ భంగిమలో కూర్చునే సామర్థ్యం మీకు లేకపోతే, మీరు దాని ఫలితాలని చాలదలక పోవడమే కాకుండా, మీకు మీరు సమస్యలని కూడా కలుగజేసుకోవచ్చు ప్రారంభకులకి. లేక బాహ్యవలచంలో పుండాలనుకొనేవాళ్లకి. సిద్ధాసనం సిద్ధాసనం చేసే ఒక స్థితి ఎప్పటికీ కాదు

కానీ ప్రవీణులైనవారు లేక గాఢమైన ధ్యాన దీప్తిని గడపాలని నిర్ణయించుకున్న వాళ్ళ క్షేత్రా ఈ భంగిమలో కూర్చోవడం నేర్చుకోవాలి ముఖ్యంగా మహాద్విత్వని పొందాలని నిర్ణయించుకున్న వాళ్ళు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఈ భంగిమనే సాధన చేయాలి ధ్యానంలో పురోగతి చెందున విధానాలు వారి లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఈ సిద్ధాసనంలో కూర్చుని అలవాటు

ప్రతిమొదలు పురోగమించు పద్ధతి వచ్చుచేత ఈ ఆనందము, పడుచుంటే వాడ లేచుచు మూడు గంటల కన్నా ఎక్కువ ఒక సారి కూర్చోగలదు. ఇట్లు మన ఆనంద నిష్ఠ (Perfection of Posture) పొందుతాము కానీ. ఇలా సునిశ్చయ కాని పద్ధతులు వారి శరీరాన్ని, అపాకర్కంగా ఉంచే స్థితిలో పెట్టవలెను అవసరం లేదు ఒక స్థితిలో కూర్చో వదానికి సునిష్ఠ కాని వారు ఇ స్థితిలో కూర్చోవదానికి ప్రయత్నిస్తే, అది కుదరదు. సరాలు లాగడానికి కారణమై హాని కలగవచ్చు.

నిద్రాసన్నాహి వేయడానికి, ఎడమకాలి మదమని మూలాధారం దగ్గర పెట్టండి (రూట్ లాక్ ని వినియోగించుకున్న తర్వాత అంటే, ఆ భాగంలోని సంకోచించే కండరాలని లోపలికి లాగి) ఇప్పుడు, ఇంకొక కాలి మదమని ప్లాజ్ బోస్ మీద (రెండు తొడలకి మధ్య కొద్దిగా పైకి వుండేటట్లు) పెట్టండి కాలి చీలమండలాలు (కాలిని పొడంతో కలపే కీళ్లు) ఒకే వరుసలో వుండేటట్లు పొదాలనీ, కాళ్లనీ అమర్చు కోండి కుడిపాదం యొక్క వేళ్లని, ఎడమ తొడ, పిక్కల మధ్య బొటనవేలు కనబడేటట్లు పెట్టండి ఇప్పుడు కుడికాలి తొడకి, పిక్కలకి మధ్యనున్న ఎడమపాదం యొక్క వేళ్లని మెల్లిగా పైకి లాగితే బొటనవేలు పైకి వచ్చుంది చేతులని ముడుచుల మీద వుంచండి.

ఎవరి దగ్గరైనా ప్రత్యక్ష, వ్యక్తిగత సర్వేకకత్వం (Direct personal guidance) పొందిన వాళ్ళకి తప్ప ఇంకెవరికి ఈ భంగిమని సూచించు పండుకంటే, దీన్ని సరిగా చెప్పుకపోతే అది పిదార్పికి సమస్యలనే కలుగజేస్తుంది సుఖవాయు ప్రకారం, సన్యాసులుగా జీవించదలచుకున్న మగవారికి ఈ భంగిమని నేర్పిస్తారు అయినప్పటికీ, మగవారు మాత్రమే ఈ భంగిమలో కూర్చోగలరని అనుకోవడం పొరపాటు భావించే స్థితి. సన్యాసినులు ఈ భంగిమని సాధన చేస్తారు.

పద్మాసనం

పద్మాసనం లాగే పద్మాసనం సాధారణంగా దానానికి సూచించబడదు పండుకంటే, దాన్ని సరిగా వినియోగించుకోతే అది ఉపయోగపడదు బాదావు

విద్యార్థులు ఈ భంగిమలో పూర్తిగా తన్ను లేకుండా, సౌకర్యంగా కూర్చోవడం ముఖ్యంగా ఈ భంగిమలో వుండగా లాక్స్ (Locks) అనే పదం ముఖ్యమైనది. సౌకర్యం చేయడం కష్టం కనుక ఈ పద్ధాతినాన్ని సూచించారు.

విద్యార్థులు మోగాకి చాలా దగ్గరగా ఉంటుండనే అందరూ ఉపయోగపడతారు. కానీ పురోగమించిన యోగులు, ధ్యానించేవాళ్ళు మూలమే నివాసానికి నిర్దేశించాన్ని ఉపయోగిస్తారు. తామర పూవు యోగ జీవనానికి - నిలకడ (స్థిరం) తామరపూవు బురదలో ఉన్నప్పటికీ దాని మనోహరమైన పువ్వులు నీటిపైనే తేలుతాయి అలాగే ఈ ప్రపంచంలో ఉంటూ కూడా దానివల్ల ప్రభావంపడకుండా ఉండడం ఈ యోగ జీవితంలో భాగం.

ప్రస్తుతం పద్ధాతినాన్ని నిజమైన ధ్యానానికి ఉపయోగించడానికి కాకుండా, క్రీందీ భాగాల చివరలను తేలికగా వంగడానికి, మనం చెప్పినట్లు వేనేటట్లు చేయడానికి ఒక వ్యాయామంగా నేర్పించడం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే చాలా మంది పద్ధాత్తులకి ఈ శారీరక భంగిమలో కూర్చోవడం, ఏకాగ్రత పొందడానికి చాలా అశౌకర్యంగా ఉంటుంది. బాధ, అసౌకర్యం విద్యార్థులు ధ్యాన స్థితి చేరుకోవడానికి అటంకమవుతుంది కనుక విద్యార్థులని స్థిరంగా, సౌకర్యంగా ఉండే చివర భంగిమలో కూర్చోమని మేం చెప్తున్నాం.

ప్రస్తుతం, చాలా మంది విద్యార్థులకి, ఇక్కడ చెప్పిన మూడు శరీర భాగములలో ఒకదానిని ఉపయోగించడం, వాళ్ళని స్థిరంగా ముంచుకొని వాళ్ళు కూర్చుంటే శారీరక భంగిమనే అలవరచుకొని, దాన్ని ప్రమం తప్పకుండా వాడడానికి ఉపయోగించుకోండి మీరది చేస్తే, భంగిమపంతో సౌకర్యంగా, స్థిరంగా నిల నిలగా ఉండును మీరు తెలుసుకుంటారు.

కూర్చునే శారీరక భంగిమ

బాగా సౌకర్యంగా ఉండే పద్ధాతికి మూడు ముఖాలు

మీరు కూర్చునే పద్ధతి మీరు ముఖ్యంగా ఉంటుంది మీరు ఏదైనా ముచ్చటైన యోగాని ఉపాసా మీరు మీరు కూర్చుంటే చాలా తీవ్ర అలవరచుకొని అలాగే మీరు కూర్చుంటే అలాగే మీరు కూర్చుంటే 3, 4 అంగుళాలు

మీరు ఎప్పుడూ ఫ్లెక్సిబుల్ గా (Flexible), సౌకర్యంగా అవ్వగలుగుతున్నాడు. బయటనీ దిండునీ ఉపయోగించగలిగి, చివరికి నేల మీద కూర్చోవడం చేయగలవని తెలుసుకుంటారు కానీ, మీ వెన్నుముకని తీర్చిదిద్దడానికి మీరు చేయగలిగింది ఇంకా ఉంది కదా! పంగులండా ఉండేలాగ చేయడం చాలా ముఖ్యం. చివరకి మెత్త లేకుండా ఈ సరిసమానతని నిలుపుకోవడం మొదట కొనిమిదికి కష్టంగా ఉంటుంది మీరు కూర్చునే భంగిమను కలవరుచుకుంటున్నప్పుడు పిర్చుతో ఉండండి. మీ శరీరం క్రమక్రమంగా ఫ్లెక్సిబుల్ గా (Flexible) అయి, చివరికి మీరు ఎప్పుడూ సేవ చాలా సౌకర్యంగా కూర్చోగలుగుతున్నట్లు గమనిస్తారు.

Stretching వ్యాయామాలు, హరయోగ ఆసనాలు, ధ్యానం లో మీ శరీరాన్ని ఎప్పుడూ Flexibleగా, సౌకర్యంగా చేయడంలో సహాయపడడానికి వ్యాయాసకర్తలైనవి కావచ్చు. హరయోగ సాధనల గురించి ఇంకా ఎప్పుడూ సమాచారం లేక సహాయం కోసం మీరు హరయోగాన్ని నేర్చుకోవచ్చు లేదా Yoga Mastering the Basics పుస్తకాన్ని పరిశీలించవచ్చు.

మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు ముందుగా మీరు చేయవలసినది ఏమిటో చాలా ముఖ్యం. మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు మీరు చేయవలసినది ఏమిటో చాలా ముఖ్యం. మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు మీరు చేయవలసినది ఏమిటో చాలా ముఖ్యం.

మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు మీరు చేయవలసినది ఏమిటో చాలా ముఖ్యం. మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు మీరు చేయవలసినది ఏమిటో చాలా ముఖ్యం. మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు మీరు చేయవలసినది ఏమిటో చాలా ముఖ్యం.

అధ్యాయం - 4

ధ్యానం, బుద్ధి(మనసు), మంత్రం

మనసారి ధ్యాన స్థితి (Posture)లో ఎలాగ కూర్చోవాలో మీరు తెలిసిన తరువాత, మనసిగ్గుగా ఏం చేయాలా అని మీరు బహుశా అనుకుంటారు ధ్యానించడం. మనస్సి సరిగా ఎలాగ ప్రారంభిస్తాడు? వాణ్ణి ప్రత్యేకమైన ఆలోచనలను ఆలోచించాలా లేక బుద్ధిని స్పష్టంగా శూన్యంగా చేయాలా లేక బుద్ధి, అనుబంధాల సువాహులో కొట్టడు పోవాలా అని మనస్సులు అని కుంటుంటారు నిజానికి ధ్యానంలో ఈ ప్రశ్న మూడూలేవీ ఉండవు

ఆలోచనా ప్రక్రియ, ధ్యానం కన్నా వేగిస్తున్న ప్రక్రియ ఇంతకు ముందు మనం అనుకున్నట్లు శాంతి(నెమ్మది) లాంటి ఒక అదర్శవంతమైన స్థితి మీద ఆలోచించడం కూడ ఒక వేగిస్తున్న ప్రక్రియ ధ్యానించేటప్పుడు బుద్ధిలో ఏదైనా జరిగేట్టు చేయడానికి ప్రయత్నించడం వ్యర్థం—దానివల్ల మీరు కేవలం వంగుతున్నారు ఎందుకంటే, బుద్ధి దానిని నియంత్రించుకొనే సుయంగాలతో పోరాడుతుంది ఏదో ప్రత్యేక స్థితి పొందాలనే ఉద్దేశం ధ్యానంలో సహాయపడదు మీ ధ్యానం ఎలాగుందామి లేక ఏం ఆలోచించాలన్న వాటి గురించి మీరు మీరుగా ఎట్టికీ కలిగించుకోకపోవడం మంచిది మీరు మీతో ఎంత తక్కువ పోరాడితే లేక ధ్యానించడానికి ముమ్మల్త మీరు ఎంత తక్కువ నిర్ణయించుకుంటే మీరు అంత తక్కువ లెక్క అయి తక్కువ పశువుగానే పొందుతారు ధ్యానంలో ముందుకి పొందడం అంటే ఆర్థం అదే

అలాగే ముద్ది శూన్యంగా చేయకోవాలనే ప్రయత్నం చేసిన పనులు చేయకు
చానీ మూడు స్త్రీలూ పరిష్కారము చేసి ముద్ది మారుతుంది. జ్ఞాపకాలనే ప్రయత్నించుట
చాలా లోపం చేయవలసియుంది క్రొత్త సమాచారాన్ని భరించుట నీచానికి.
సాధారణంగా చలించుట గాఢ నిద్రావస్థలో వుంటే సమయంలో మూత్రము ముద్ది
కొరతమవుతున్నట్లుగా అవుతుంది తక్కిన సమయంలో లంగడు లేసి ఉపలాగ
జువాహులలో ముందుకు సాగుతూ ఉంటుంది

ఈ మా పనికి ప్రధానములవల్ల, చాలా ధ్యాన సంప్రదాయాలు, బుద్ధి, ఒక సారి ఒక
వెనుక మేద లేక ప్రేరణల మీద లగ్నం అయేటట్లు చేయుడం ద్వారా
దాన్ని (బుద్ధిని) ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతగా వుంచడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. ఆ
విధంగా బుద్ధి ఒకే దానిమీద ఏకాగ్రపరచడం ద్వారా దాన్ని ప్రశాంతపరచడమే
లక్ష్యం. కానీ శూన్యంగా చేసుకోవడం కాదు. చాలా ధ్యాన సంప్రదాయాలలో,
చేసే మీద ఏకాగ్రత పెట్టాలో దాని మీద బుద్ధి దృష్టి పెట్టగలిగేటట్లు చేయడానికి
ఒక పద్ధతి, పద సముదాయం ఒక ర్థాని లేక చిహ్నాన్ని ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని
ధ్యాన శిక్షణలు, దృశ్య సంజ్ఞల ఉపయోగం కూడా అనుకూలమైనవిగా భావిస్తారు.
ఆ విధంగా ఉండగా, మన సంప్రదాయంలో మంత్రాన్ని—అంటే ఒక పదం, ఒక
చర్మం, లేదా కొన్ని పదాలు వ్యక్తి మనసుకి ఏకాగ్రత కలిగించడానికి
ఉపయోగించడానికి సాధానంత ఇవ్వబడింది.

[illegible]

[illegible]

నాలో ధ్యాన సంప్రదాయాలు మంత్రాలు ఉపయోగిస్తాయి ముందు
జ్యోతిష్, ఆమెన్, షలోమ్, ఓం అనే మాటలన్నీ మంత్రాలే మన సంప్రదాయంలో
మంత్రాలు బయటికి గట్టిగా అనేవి, చెవులతో వినేవి కాకుండు, అంతరంగంలో
మండి మానసికంగా వినేవి మంత్ర శాస్త్రం ఒక ప్రత్యేకమైన క్రమశిక్షణ, ఒక
ధ్యానించే క్రమం. యోగ సంప్రదాయంలో, ఈ ధ్వనులు తేలికగా లేక చిన్న,
పిషయంగా ఉపయోగించరు. మంత్రాలు ప్రత్యేకమైన పితృషుండాలు, ప్రభావాలు
ఉన్న అసాధారణమైన ధ్వనులు ప్రతిమాట మాత్రం కాలేదు

కలపందే ధృనులలో స్తతహాగా శబ్దార్థం ఉందదు అవీ కంపనలుగా మాత్రమే తెలుస్తాయి అవి భౌతికమైన మనుషులను తాకినప్పుడు ఈ కలపనలు రూపాలలో సృజిస్తాయి. వాటి రూపాలకి పేర్లుంటాయి. అయినా, నిజానికి అన్ని రూపాలు, పేర్లు, సృచ్చమైన వాని కంపనల వల్ల ఏర్పడతాయి మానవులందరి మీద ప్రభావం చూపే ఎంతో శక్తివంతమైన, ఉపయోగకరమైన, నిశ్శబ్దంతో కలపందే ప్రత్యేకమైన ధృనులున్నాయి. పురాతన కాలంలో, ధ్యానానికి ఉపనితమయిన ఋషులు, డాక్టర్ల అంతరంగంలో ఈ ధృనులని పిన్నారు వాటికి ముందు ముగ్ధులుగా ఉపయోగిస్తున్నారు ఈ ప్రత్యేకమైన ధృనుల ప్రచారం వీరు వీరు సాధకుల మీద వేరు వేరుగా ఉంటుంది ప్రామాణికమైన గుర్తింపు ఉంది. మనశం తీసుకోవడం డాక్టరు ద్వారా Prescription తీసుకోవడం వంటివి.

[illegible]

మొదటి గుఱుల మొదటి సూత్రము ఉపనిషత్తు మంత్రము సూత్రము అనునవిగా ఉపనిషత్తు అనునప్పటికీ, ధ్యానము యోగము లక్ష్యము, మంత్రము, ముద్రలు, విశేషతాత్పర్యమును భాగాన్ని ఉపయోగించి, అర్థాలతో ధ్యానమొనర్చుచున్నామని, దానికి బదులు, అత్యంత గాఢమైన లోతులలో మనకి ధ్యానము అనునదే పొందడం. ధ్యాన, మంత్ర విజ్ఞానం యావత్తు ఆశ్చర్యకరంగా ఉపనిషత్తు సత్యంగా చెప్పుకునేవాళ్ళు. ధ్యానంలో మంత్రాన్ని ఉపయోగించడం గురించి వారి అభ్యయనాన్ని ఇంకా కొనసాగించాలనుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి The Power of Mantra and Mystery of initiationని చూడండి.

అన్ని ధ్యానములకి కొన్ని గుఱాలున్నాయి. కొన్ని ఉపశమనాన్ని కల్గించేవి. మిగతాన్ని శక్తినిచ్చేవి. అలోచనల పల్ల మాత్రం కలగిన అనుభవం కన్న గాఢమైన అనుభవాన్ని మనం పొందగలిగేటట్లు బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచేందుకు మనకి సహాయపడడం. మనం మంత్రాలని అనే ధ్యానముల యొక్క ఉద్దేశ్యం చాలా సంప్రదాయాలు మంత్రాలని ఉపయోగిస్తుండగా మన సంప్రదాయంలో, సహజమైన, సార్వత్రికమైన ధ్యాని "సోహమ్" అనే మంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తూ ప్రారంభించమని విద్యార్థులని ప్రోత్సహిస్తాం. ఇది చాలా మంది విద్యార్థులు ఉపయోగించగలిగే ఒక సాధారణ సాధన. ఈ సోహమ్ అనేది ఒక ప్రత్యేకమైన రీతిలో ఉపయోగించబడుతుంది మీరు ధ్యానంలో మౌనంగా కూర్చున్నప్పుడు, శ్వాసని స్థిమితంగా, శాంతంగా చేయండి. మీ శ్వాస మెల్లగా, మృదువుగా, క్రమంగా అచనివ్వండి. అప్పుడు మీ బుద్ధిని "సోహమ్" ధ్యానిస్తూ మౌనంగా ఉంచండి. మృదువైన మొదటి భాగమైన 'సో' ని ఉచ్ఛ్వాసంతోపాటు మౌనంగా వినండి. రెండవ భాగమైన 'హమ్' ని శ్వాస చేస్తున్నప్పుడు, ఉపరి పైకి పెడుతున్నప్పుడు) వినండి. కేవలం మౌనంగా కూర్చోని, శ్వాస ప్రక్రియ చాలా సులభంగా స్థిమితంగా ఉండేటట్లు చేసి, ప్రతి శ్వాసలో ఛాని ద్వారా ఏమీ మళ్ళీ మళ్ళీ అని గాఢమైంది.

అప్పుడు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయాలు కొన్ని ఉన్నాయి మొదటిది, మంత్రాన్ని మౌనంగానే పఠించాలి. దాన్ని గట్టిగా మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పడం లేక సోపానంగా కలరధానితో చెప్ప కూడదు మంత్రాన్ని దానికంటే పనిరావ్ తమయ్యేటట్లు

చేస్తున్నప్పుడు, మీ బుద్ధి కొన్ని ఆవరోధాలని సృష్టిస్తున్నట్లు బహుశా మీకనిపించవచ్చు. మనం మామూలుగా మీలుకున్నప్పుడు మానసిక చైతన్యంలో సామాన్యంగా అనేక సంబంధాలు లేక వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలు భావాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొన్ని బుద్ధి పూర్వకమైనవి లేక లక్ష్యదీశలో సాగేవి అయితే, తక్కినవి మన బుద్ధిలో అకస్మాత్తుగా వచ్చినట్లు కనిపిస్తాయి. ధ్యానంలో ఈ మానసిక ధృని దానంతటదే శాంతపడేటట్లు చేస్తున్నప్పుడు, మనం మనసుని 'సోహమ్' ధృని మీద ఏకాగ్రపరుస్తాం. ఇతర ఆలోచనలు మీ మనసులోకి తప్పక ప్రవేశించి, మీ దృష్టి ఇతర విషయాలకి మారినట్లు మీరు గుర్తిస్తారు. ఇది జరిగినప్పుడు మానసికంగా సాహచర్యాలని చూసి, లేక ఎలాంటి అభిప్రాయం లేకుండా పరిశీలించేటట్లు మిమ్మల్ని చేసుకొని, అప్పుడు సుస్థితిగా మీ చైతన్యాన్ని సోహమ్ కి తిరిగి తీసుకురండి.

ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నప్పుడు, మానసిక పోరాటాన్ని కలిగించుకోకుండా ఉండడం ముఖ్యం. మనసులో ఆలోచనలు కలిగినప్పుడు కేవలం వాటిని చూసి మనసుని తిరిగి సోహమ్ వైపు వెనెక్కి తీసుకురండి. ఈ విధంగా మీ ధ్యానం ఎంతో తేలికగా గాఢమైపోతుంది. మానసిక వాదనలకి పూనుకోవడం లేక కోపగించుకోవడం లేక మానసిక కలతల గురించి మిమ్మల్ని మీరు విమర్శించుకోవడం ఉపయోగపడదు. ఇలాంటి భావావేశ ప్రతిక్రియలు ఇంకా ఎక్కువ శక్తిని హరిస్తాయి. ఆలోచనలు వస్తునే ఉంటాయి కాని మీరు అంతర్గత ఘర్షణను సృష్టించుకోకుండా వాటిని నిష్పాక్షికమైన రీతిలో చూస్తే, చాలా వరకు చెదలపోతాయి. ఈ చూసే ప్రక్రియ, ఆలోచనలని ఆపడం లేక అణచివేయడం కన్నా ఓర్పునైనది. ఎందుకంటే కొన్ని రకాల ఆలోచనలు జ్ఞాపకం అయ్యే పదానికి ద్వంద్వకోవాలని మీరు కోరుకోవడం లేదు. అవి జరిగినప్పుడు వాటి మీద దృష్టిపెట్టడం లేక వాటిని ఎక్కడ చేయడం చేయకుండా వాటి ఉనికిని గమనించండి.

ఈ విధంగా అన్ని మంత్రాలూ శాస్త్రాత్మక నిమిత్తము పరచలేమున్న విషయం గుర్తించుకోవడం ముఖ్యం గుఱుకోండి. మీరు మొదట శాస్త్రాని ప్రశంసలగా, Relaxed గా ఉండి, అప్పుడు ఆ Awareness

ముందుగాను కాని, మంత్రంతో ధ్యానించడం అనేది ఒక ముత్యాన్ని సులభంగానే పొందేటట్లు కాదు కాని, ఒక యోగ్యతగల గురువు, మీ మనసులో ప్రవేశించిన, ఒక విచ్ఛేదన సంఘర్షణను కలిగించిన ఒక సాధనం యోగ్యతగలవాడనిగా నిజానికి సహాయపడగలడు సోహమ్ ఏ ముత్యానికి చెందనది కాదు అది బుద్ధిని శాంతపరచి, ఏకాగ్రపరచడానికి సహాయపడే ఒక స్వచ్ఛమైన పద్ధతి

మొదట, మీరు ధ్యానంలో కొన్ని నిమిషాలే కూర్చోగలిగినప్పుడు, మీ బుద్ధి ఒక విధంగా ఏకాగ్రత లేకుండు, చికాకుగావున్నట్లునిపిస్తుంది మీరు తినే ఆహారం మీద, శ్వాస ప్రక్రియ మీద, మీరు గ్రహించే మానసిక ప్రభావాల తీరు మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా ఎక్కువ మానసిక, శారీరక నిశ్చలతని మీరు పొందగలుగుతున్నప్పుడు, మానసిక అలజడి, వికర్షనీయత (Distractibility) తగుతున్నట్లు మీరు గ్రహిస్తారు. క్రమక్రమంగా మీ ధ్యాన సమయాన్ని ఎక్కువ చేస్తున్నప్పుడు, ధ్యానం ముందుకి సాగుతున్నప్పుడు మీ మనసు నిదానంగా, ప్రశాంతంగా అయినట్లు కూడ మీరు గ్రహిస్తారు. మానసిక ప్రశాంతతకి, శ్వాస ప్రక్రియకి మధ్యనున్న సంబంధం గురించి శ్వాస మీద వున్న అధ్యాయంలో ప్రత్యేకంగా చెప్పుకుందాం.

సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, అసలైన ధ్యాన పద్ధతి చాల సరళమైంది మనసుగా కూర్చోని, శ్వాస సమానంగా పుండేటట్లుచేసి, మనసు నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా పుండేటట్లు చేయండి. మీ అంతరంలో వస్తున్న మంత్రం మీద మనసు లక్ష్యం చేయండి మనసు దారి తప్పినప్పుడు, ఆ మనసుని ముత్యానికి తిరిగి తీసుకువస్తామని పుండండి ఈ ప్రక్రియ వివరించడం కష్టం కాదు, కాని, దాన్ని గాఢంగా మీరు నడచేలాగా అనిపించొచ్చు ఎందుకంటే, మనసు హుషారుగా వుండి కొంతవరకు అంతరంగ సంభాషణని కొనసాగించుకుంటుంది తరువాత, మనసు ధ్యానానికి వారింట్లవేదాకా మన మనసు వెంటి భోజనాలలాగా మనసులో ముడి తీర్చి ఈ కోలాహలం దానంతటనే నిశాంతంగా అనిపిస్తుంది చేయండి మన లక్ష్యం మానసిక సంఘర్షణ లేక నిశ్చలతను గలది అనే ముత్యానికి పడిపోవటం ద్వారా మనసు ఇది చేసాలి

నాలో ముందుకి ధ్యానం చేసి ముందుకు సాగే పనులను పూర్తి చేసి మనస్సును మన బాహ్య పదార్థాల నుండి తీసివేయడం ద్వారా మన బాహ్య కార్యక్రమాలలో మనం ముందుకి సాగుతున్నామని మనకి మనం భవేతగా చెప్పుకోవచ్చు. మనం ఇంకా దూరంగా, ఇంకా త్వరగా లేక ఎక్కువ సమయం వెళ్ళగలమని మనం గమనిస్తాం ఏదిఏమైనా, ధ్యానం ఒక కొత్త స్థితిని సృష్టించి, ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడాన్ని మనం అర్థవంతమైన ప్రగతితో సమర్థంగా పరిగణించలేం. ఒక్కొక్కసారి మనం ఎక్కువ సేపు కూర్చోవచ్చు కానీ మనం చెదని కలతతో, అశాంతిగా ఉంటుంది.

ధ్యానంలో ముందుకి సాగడం గురించి స్థిరత్వం లేకపోవడం వల్ల, వ్యక్తి సరియైన రీతిలో ధ్యానం చేస్తున్నాడా లేదా అనే సందిగ్ధత వల్ల, కొంత మంది ధ్యానం గురించి సంచలనాత్మకమైన దృక్పథంతో బాధపడుతుంటారు. వాళ్ళ ధ్యానం నిజంగా బాగా ముందుకి సాగుతుంటే ఏమైనా దృశ్యాలని, కాంతులని లేక రంగులని చూడడంలాంటి విచిత్రమైన మానసికానుభవాన్ని వాళ్ళు పొంది తీరాలనుకుంటారు. ఒక సామాన్యమైన నిజం ఏంటంటే, ధ్యానం ముందుకి సాగుతుంటే, గాఢమైన ప్రశాంతత, నిశ్చలతా భావం కలగాలి. ఎలాంటి విచిత్రమైన దృశ్యాలు, నాటకీయ అద్భుతాలు అవసరం లేదు.

కొంతమందికి, భరించలేని బాధ, హఠాత్తుగా లాగినట్లుండడం లేక ఇతర ప్రభావాల లాంటి శారీరక ఉద్వేగాల అనుభూతిని కలగవచ్చు. మీ శరీరంలో ఎక్కడో బ్లెడ్స్ ఉండడాన్ని లేక మానసిక, భావావేశాల ప్రతిక్రియలు ఉండడాన్ని సామాన్యంగా చవి సూచిస్తాయి. వీటిని చైతన్యం మొక్కి గాఢ స్థితిలో ఉన్నప్పుడుగా పొరపాటు పడకూడదు. ఎలాంటి విలక్షణ ప్రాంతాలు లేవు. వాటిని ఎక్కడో ఉన్నట్లు, ఎట్లాన్నట్లు మరల మీద మరల లెక్కించడం వల్ల పోత పొందుతారు. ఎలాగ చేయాలి అన్నది తెలియకపోతే, సామాన్యంగా వాళ్ళ స్థితిని మరల మరల గాఢమైన లోతులలోకి తీసుకువచ్చండి.

మీ ధ్యాన సాధన గాఢమవుతున్నప్పుడు, కొన్ని రకాల ఆ ప్రభావాలు ధ్యాన

ఇలాగే చూచి దానిని స్వామిని బహుశా, మీరు తెలుసుకుంటారు ఎలాంటి ఆనుభూతులు మీ మనసుని ముందు నుంచే ఆక్రమించుకున్నాయన్నది మీరు ఎరిగలేక, ఉత్తానకన్యమన, సంతోషకరమైన భావాలు అరుదుగా సమస్తాన్ని కలిగి స్వామిని మీరు గ్రహిస్తారు వ్యతిరేకమైన భావావేశాలు లేక వాంఛలు ఎంత అసర్వీ పంచుతాయంటే, మీ మనసు కేవలం వాటిని కోరుకుంటుంది.

ఇలాంటిప్పుడు, మీకున్న ఆలోచనల తీరు, వాటి పల్ల మీరు పొందిన అనుభూతులు, ఒకటే మీకు అంతర్గత ప్రశాంతతని లేక కలవరాన్ని కలిగిస్తాయన్నది మీరు గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. అతర్వాత, రోజులో ఎలాంటి ఆనుభూతులు మీ ధ్యానానికి సహకరిస్తాయి లేక భంగ పరుస్తాయన్న విషయాన్ని బాగా తెలుసుకుంటారు. ఇది పరిశీలనకి, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఒక కొత్త దిశని ఏర్పరుస్తుంది. మీరు నిరంతరం మీ మనసుని ఆక్రమించుకొనే లేక మీ మానసిక శక్తిని కట్టిపడేసే, అసంతోషకరమైన అనుభవాలని సృష్టించుకోలేన విధంగా మీ అనుభూతులను పెంపొందించుకోవడం, ధ్యాన సంసిద్ధతకి ఒక ఆముఖ్యమైన విషయం.

బుద్ధి యొక్క అంతర్గత ప్రతిక్రియలని, మానసిక ప్రక్రియలని, చేతన(- Conscious), అచేతన(Unconscious) రెండు స్థితుల మీద ఆధారము చేస్తున్న దాని, ఒక అంతర్గత అన్వేషకుడు, పరిశోధకుడు అవుతాడు ఇతను తెలుసుకున్న విషయాలు, బాహ్య ప్రపంచంలో ఉపయోగపడగలిగే స్వజ్ఞాత్మిక తెలివితేటలను బయటకు తీసుకురావడానికి ఉపయోగపడగలుగుతాయి బుద్ధి యొక్క అన్ని శక్తులను. - జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, భావావేశం, తర్కవిధి, సమాజజ్ఞానం లాంటి వాటన్నింటినీ పూర్తిగా తెలుసుకొని ఆర్థం చేసుకొనేందుకు దానిని మనస్సు సహాయపడుతుంది ధ్యానం చేసే వాళ్ళు ఈ శక్తులన్నింటినీ వాటి పూర్తి ప్రభావశీలతతో పలాగ సమస్తముల చేయాలి, నలభేయాల అక్షయమేమోనన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు అప్పుడు దాని సాధన ద్వారా బుద్ధి యొక్క సాధారణ స్థితులని దాటి అత్యంత ప్రత్యేకమైనది వారు

ಅಧ್ಯಾಯಂ - 5

శ్వాస సాధనలు

శ్వాస గుండచి తెలుసుకోవడం, ధ్యానసాధనలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. కానీ ఆరంభకులు తరచు దాన్ని అపార్థం చేసుకోవడమో లేక తక్కువ అంచనా వేయడమో చేస్తుంటారు. ఎంతో బాగా స్థిరపడ్డ ధ్యాన సాంప్రదాయాలు, ధ్యానం మొత్తం ఉన్నత సాంకేతిక విధానాలని పరిచయం చేయడానికి ముందు శ్వాస చైతన్యాన్ని శిష్కులకి బోధిస్తారు. విద్యార్థులు, వారి శారీరక పీకులు, కంపనలు, వివరాలని తెలుసుకున్నాక, ధ్యాన సాధనలో మొదట వారు, వారి శారీరాన్ని శుభ్రం చేయడం నేర్చుకుంటారు. తర్వాత, వాళ్ళు, శరీరం మీద, శ్వాస మీద, ఉద్ధి మీద చైతన్యవంతమైననియంత్రణనిని పెంపొందించుకోగలరని తెలుసుకోవడానికి సహాయపడే శ్వాస విధానాలని నేర్చుకుంటారు.

[illegible]

[illegible]

అంతటా చూచుచో వచ్చినట్లుగానే కనుపెరుగునట్లుగానే అప్పుడు కనిగొన్నా. శ్వాస పరీక్ష ముగించి
మామతులందరినీ దాన్ని పరిశీలించడం ద్వారా దాని ప్రభావాన్ని మన కళ్ళలోకి తెచ్చే
వెంటనే చూచుచు మనం భయపడినప్పుడు లేదా ఆశ్చర్యపడినప్పుడు మనది
తెలియకుండానే శ్వాసని విగపడతాం. మనం ఆత్మ తగా వున్నప్పుడు లేక ఒక్కొక్క
గుర్తించుపుడు మన శ్వాస వేగంగా, బలహీనంగా వుంటుంది. మన శ్వాస మన
మానసిక స్థితిని వెల్లెప్పుడూ ప్రతిబింబింప జేస్తుంది

జీవితం చాలా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, వేగంగా, బలహీనంగా శ్వాస తీసుకునే అలవాటుని చేసుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి ఇంకా చికాకు కలిగించి, మన మనసుని కలవర పెడుతుంది. సిజాసికి, శ్వాస ఎంత ఎక్కువ వేగంగా, ఎంత బలహీనంగా వుంటే, స్పష్టంగా అలోచించడం లేక మనసుని ప్రశాంతంగా వుంచడం అంత కష్టమవుతుంది ఆ విధంగా శ్వాస ప్రక్రియ, ధ్యానం మొక్క గాఢత మీద శక్తివంతమైన ప్రభావాన్ని కలిగించొచ్చు.

శ్వాస విజ్ఞానం గురించి తెలుసుకోవడం, దానిని మన శ్వాసతో ఎలాగ
పర్చుకుకోవాలన్న విషయం. పురోగమించిన ధ్యాన పద్ధతులనే
పేరుకోవాలనుకున్న ఎవరికైనా చాలా ముఖ్యం. ఒకసారి మనం ఒక
వశాంతమైన చోట సౌకర్యమైన, స్థిరమైన భంగిమలో కూర్చోవడం
లేకుండున్నప్పుడు, పూర్తి శారీరక ఒత్తిడి లేక వణుకులుపోయిపోయిపోయి
మూలం కావని తెలుసుకున్నప్పుడు, శ్వాసలో నాలుగు అస్థిమయమైన వాటిని
ఒకానొకా మనం గమనిస్తాం అవి శ్వాసలో బలహీనత, శ్వాస అంగిడితలంపై,
పూర్వోక్త శ్వాసతో పరోవదం, ఉచ్ఛ్వాస, సుశ్వాస మది, అస్థిమయమైన ఈ
వర్ణనలు మనసులో అలబడి దిద్దగించి, ఏకాగ్రత వల్లమనా చేస్తాయి ధ్యానం
గురించి అవదానాది వాటిని తొలగించుకోవాలి

ప్రొఫీసర్ డాక్టర్ సుప్రదాకుమర్. పిదప, వారు, శరీరం యొక్క నిశ్చలత.

దానిలోకి వెళ్ళి వచ్చడానికి అలాంటి మానసిక స్థితి ఉన్నవని మనకు బట్టి వచ్చినది. ఎంతో ఉపయోగపడే స్థితికి తీసుకురావడానికి బుద్ధి సక్రమంగా ఉండదు. అప్పుడు బుద్ధి దానినికి యుక్తమై పది కాదు.

మనం శ్వాస మీద ధ్యానించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దాని ప్రసరణలో ముందు చెప్పిన నాలుగు లోపాలన్నీ శ్వాసలో బలహీనత, హడావుడిగా ఉండటం, శబ్దం, మనల్ని ఎక్కువగా భంగపరిచే ఉచ్చాసం, నిశ్చాపల మధ్య విచ్చివ పరామాన్ని మనం పరిశీలించవచ్చు అందుకు, ఈ సమస్యలన్నీ తొలగించుకొనేటట్లు చేసే ప్రాణాయామ సాధనలని నేర్చుకోవడం ముఖ్యం.

ప్రాణాయామ వ్యాయామాలు చెయ్యిద్దనుకొనే వాళ్ళు కూడ ధ్యాన సాధన చెయ్యిద్దు కాని శ్వాస చైతన్యం లేకుండా గాఢ ధ్యాన స్థితి అసంభవం. శ్వాస, బుద్ధి ఒకదానిమీద ఇంకొకటి ఆధారపడి వుంటాయి. ఒకవేళ శ్వాస కష్టమైతే లాగుతున్నట్లుగా వుంటే, బుద్ధి చెదరిపోతుంది. మన భంగిమలో మనం నిరతాన్ని పొందిన తర్వాత, ప్రశాంతత వైపు వెళ్ళడానికి, శ్వాస చైతన్యం సహజమైన తర్వాత చర్మ, అది బుద్ధిని పటిష్ఠంగా చేసి, మన ఏకాగ్రతని కుతరంగం వైపు మళ్లించడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. ప్రారంభకులు శ్వాస చైతన్యాన్ని తెలుసుకుని, ధ్యాన సాధన ప్రారంభించడం మంచిది. గాఢ ధ్యాన స్థితి పొందడానికి, ఇది ఎంతో సరకమైన, ఎంతో సహజమైన, ఎంతో ఆనందమైన చర్మ.

ఉరోగమించిన ధ్యాన పద్ధతులకి సంసిద్ధులైన విద్యార్థులు, శ్వాస చైతన్యం ముందు ప్రామాణ్యతని గుర్తిస్తారు బుద్ధి, శ్వాస ప్రసరణని (ప్రవాహాన్ని) ప్రారంభించడం ప్రారంభించినప్పుడు, లోతైన అంతర్గత యదార్థాన్ని మనం అనుభవించడం మంచిది. మన అత్యంతరమైన వ్యక్తిత్వానికి, అన్ని దేహానుభూతి తీవ్ర శక్తినిచ్చే సెంటర్ ఆఫ్ కాస్మోస్ (Center of cosmos) కి మనకు సులభమవుతుంది శ్వాస ద్వారా శరీరం, ప్రాణం అంటే ప్రాణాధారమైన వ్యక్తిత్వం మనకు సులభమవుతుంది (పొందుతున్నది కాలం.) శరీరం బుద్ధి మధ్య ఉన్నది మనకు సులభమవుతుంది ఈ సంబంధం మిద్ది స్థలం అయినప్పుడు

అంతఃకర్మములు, అంతఃకర్మముల దీపకాలశం నుండి శరీరం వ్యాపించుట ఈ వేదాదాన్త మరణం అంటారు.

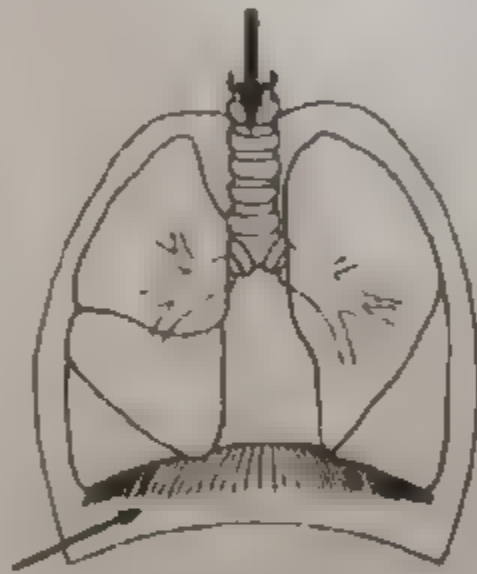
సాధారణంగా, చేతన బుద్ధికి అందుని చైతన్యంలోని గూఢ శక్తుల అవగాహన మనం పొందేటట్లు, మనర్వి శ్వాస చైతన్యంచేస్తుంది శ్వాసలో ప్రవహించే పనిచేయకుండు చైతన్యం యొక్క గూఢ శక్తులను మనం పరిపూరించుకోలేమున్నది వాస్తవం. ఈ ప్రక్రియలో శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం చేయవలసిన మొదటి పని.

చాలా వరకు మనకి శ్వాస ప్రక్రియ గురించి ఏం తెలీదు మన శారీరక ధరిమన నిరవధిమకున్న తర్వాత, శ్వాస ప్రసరణ మీద దృష్టిపెట్టడం మన లక్ష్యం అంటే—ఆది ఎలాగ ప్రసరిస్తుంది, అచాంతరాలు లేకుండు సాగే చానాడ్యత, శరీరంలో ఎక్కడి నుండి శ్వాస పుట్టిసట్లుగా అనిపిస్తుంది, చివరిగా, శ్వాసలో ప్రవహిస్తున్న గతి లాంటివాటన్నటి మీద దృష్టి పెట్టాలి.

ఉదాహరణకు, మీరు నోరు కొద్దిగా తెరిచి శ్వాస తీసుకుంటున్నారనో లేక మీ శ్వాస వేగంగా, బలహీనంగా, అవ్యవస్థితంగా వుందనో లేక మీ శ్వాసలో రద్దంగా దుప్పిరితీసుకుంటున్న శబ్దం వస్తుందనో మీరు గమనించవచ్చు. సాధారణంగా, దయాప్రవేటిక్ (Diaphragmatic) గా ఉండే శరీరపు సహజ శ్వాస విధానాన్ని తిరిగి ఏర్పరచుకోవడం లక్ష్యమవ్వాలి ఈ శ్వాస విధానంలో, ఉద్భావం, నిశ్వాసాల ప్రసరణ నోటి నుండి కాకుండా ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేయబడతాయి మీరు వేగంగా, బలహీనంగా శ్వాస తీసుకుంటుంటే మీరు జహుశాచాతీ ద్వారా శ్వాసిస్తున్నారన్నమాట (Cheek Breathing) అంటే మీరు మీ శ్వాసలను సువార్ధంగా, వ్యూర్ధంగా ఉంచుకుంటుంటారు మీరు మీ దుప్పిరితీసుకుంటుంటే ఇది శరీరానికి అంతగా అనుకూలం కాదు మీరు దయాప్రవేటిక్ (అంటే చాతీకి ఉపరానో) మధ్యస్థ పాఠ) శ్వాస తీసుకుంటుంటే ముక్కు మీరు దుప్పిరితీసుకుంటుంటే వ్యూర్ధంగా ఉంటుంటుంటే (మీ నోరు మీదే). నిశ్వాసలో వ్యూర్ధంగా ఉంటే మీరు దుప్పిరితీసుకుంటుంటే.

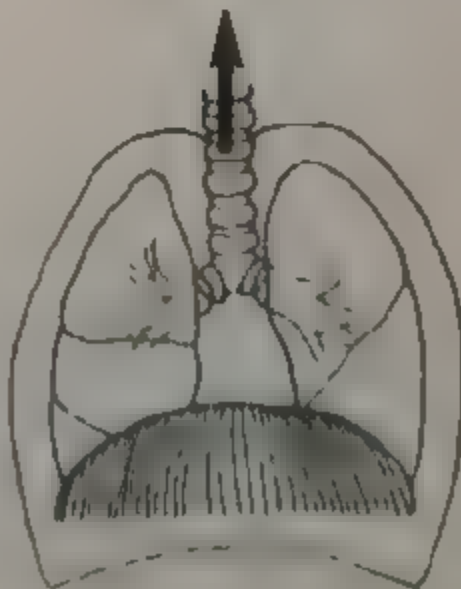
పీచు నునులంగు. దునుగు మేల్గొ గానాన తి మున్నుము. శ్వాస
మొత్తము నునులంగుగా నునులంగు మేరు చాలా నునులంగు శ్వాస
మొత్తమునది. ప్రతి శ్వాస ఒక్కప్పుడు గాత్రము, దీపకర్మము, తీపకర్మము, సమయమున,
తీపకర్మమున, మొదల, మొదల సమయమున ఉంటే శ్వాస దునుగు మేల్గొగా
శ్వాసించుట అనంతము దీనిని అర్థము చేసుకోవడానికి కింది రీతిలోను
ప్రయోగము సహాయపడుతుంది

దీపకర్మ



దునుగు మేల్గొ

సమయము



దునుగు మేల్గొగా నునులంగు మేల్గొగా నునులంగు మేల్గొగా

మీ ఊపిరితిత్తులు సాగే గుణాన్ని పెంపొందించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అవి బాగా సంపదీ ఉన్నప్పుడు, వాటి సామర్థ్యం, చాతీతో శ్వాసించే సత్తుగా బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు కన్నా ఎక్కువగా వుంటుంది. ఊపిరితిత్తులు, దిగువ పొట్టవచ్చు కుహరం (Cavity) నుండి, మొండంలో పైకి కిందికి కట్టే దయాఫ్రమ్ అనే సమతల కండరం చేత వేరుచేయబడి వుంటాయి. దయాఫ్రమ్ (Diaphragm) పైకి కదిలినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ఖాళీ అవుతాయి. దయాఫ్రమ్ (Diaphragm) క్రిందకు వచ్చినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా సంపదీకృతమవుతాయి. Diaphragm ని మీరు ప్రత్యక్షంగా చూడలేరు, కానీ మీరు దయాఫ్రమేటిక్ గా (Diaphragmatically) శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు, ఉచ్ఛ్వాసలో కింది ప్రక్కటెముకలు కొద్దిగా పైకి వచ్చినట్లు, కడుపు భాగం కూడా కొద్దిగా పైకి కదిలినట్లు గమనించ వచ్చు. నిశ్వాసలో కడుపు భాగం వెళ్లిముక పైపు వెనక్కి కదులుతుంది.

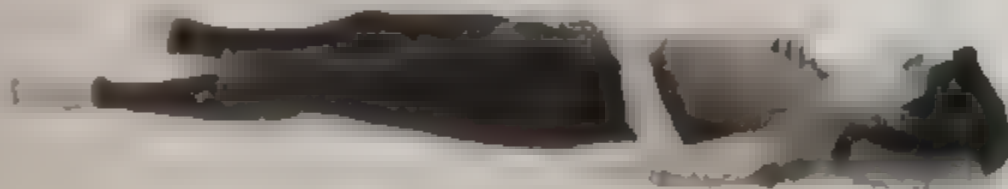
మీ భంగిమ అస్పష్టంగా, మీ వెన్నముక వంకరగా (వంగి) ఉంటే, మీరు స్వేచ్ఛగా ఊపిరి పీల్చుకోలేకపోయి, మీకు తెలియకుండానే Diaphragmatic శ్వాసని ఆడిమి. అది వేగమైన, బలహీనమైన శ్వాసలకి కారణమవుతారు. మీరు కూర్చునే భంగిమ ఎందుకంత ముఖ్యమో అనడానికి ఇది ఒక కారణం. మీ వెన్నముక సరైన రీతిలో సమానంగా లేకపోతే మీరు స్వేచ్ఛగా ఊపిరి తీసుకోలేరు. శ్వాస ప్రక్రియ భంగపడితే మీ బుద్ధి ఆందోళన చెందుతుంది.

దయాఫ్రమేటిక్ (Diaphragmatic) శ్వాస సాధనలో మొదట మీరు చేయవలసినది మీ భంగిమ గురించి తెలుసుకోవడం, తిన్నగా నిలిచి, సమానంగా ఉండే భంగిమలో సౌకర్యంగా ఉండడం. నేర్చుకోవడం మీ దయాఫ్రమేటిక్ శ్వాస అనువాదం చేయడానికి అర్హం. మీ ఊపిరిని నిశ్వాస సమయంలో బలంగా ఉంచడానికి లేక లేదా అన్ని ముఖ్యమైన గమనించిన పాఠాలు గానీ దయాఫ్రమ్ లేక శ్వాస సాధనం ద్వారా మార్చే కొన్ని శ్వాసానామకాలు ఉన్నాయి. వాటినుండి ఆరేణి అనిగా దీర్చి వేస్తారు. ఆరేణి చేయడం ద్వారా మీ శ్వాస సాధనం బలపడుతుంది.

నీలమణిని గా తానీ తీసుకొని పోయినట్లు చెప్పినట్లుగా
ఉన్నట్లునిపించదు.

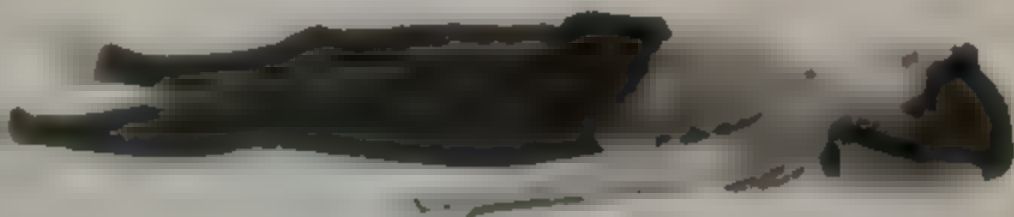


శవాసనం



దయాభ్రమేటిక్ శ్వాస నిరవరచడం

6 నుంచి 10 పౌష్ట్య బరువున్న శాశ్వత సంజ్ఞల కడుపు మీద ఆచ్ఛాదంగా
పెట్టుకొని ఈ శరీర భంగిమలో కూడా మీరు శ్వాస చైతన్య సాధన చెయ్యచ్చు
శవాసనంలో ఎదుకొని మీ కడుపు భాగంలో కవలక మీద దృష్టి పెట్టండి ఈ
సాధనము Diaphragm కందరాల్ని కూడా మెల్లిగా బటిష్టు చేస్తుంది



శ్వాస నిరవరచడం

మన దేశంలోనే ఉన్నట్లుగా మీ కంటే ముందు (చాలా) ఎడమ వర్గాల కూడా మీ ముందుగానే దీనిని తీసుకుని వుంటే మీరు తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇలాగా నేను లో మీ ముఖ్యమైనవి గురించి చెప్పి, పాదాలు బయట ఉంచేటట్లు మీరు ఎదురుగా కూర్చుంటే మీ దాని మీద ఒకటి గానగా ఉన్న మోడేలు మీద మీరు మీరు చూడండి. ఇలాగే ఇలాగే తీసుకోండి. ఈ భంగిమలో నేలని తాకుతున్న కడుపు విడదవి తెలుసుకోవడం మీకు సులభమవుతుంది. ప్రొద్దుట, సాయంకాలం కొరకే నేలను సాల్చు ఈ భంగిమలో 5 నుంచి 10 నిమిషాలు శ్వాస తీసుకోవడం. చిలాక్ ఆపడం చేస్తే, అది డయాఫ్రామేటిక్ (Diaphragmatic) శ్వాసని అలవాటుగా చేసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. పడుక్కొని వుండగా డయాఫ్రామేటిక్ శ్వాసని హాయిగా కొనసాగించడం. మీ దైహికంగా కొరకే అలాంటిలో కూడా దాన్ని కొనసాగించడం తెలుసు కున్నాక, ధ్యానంలో నిటబడిగా కూర్చున్నప్పుడు ఇలాగ డయాఫ్రామేటిక్ గా శ్వాసించడం సహజమైపోతుంది.



కేసరి నాగింద్రుడు - శా. ౨, సా. ౧౪. ౨

1. The first part of the document is a letter from the President of the United States to the Congress, dated January 1, 1863. It is a copy of the original letter, and is signed by Abraham Lincoln. The letter is addressed to the Congress, and is dated January 1, 1863. The letter is a copy of the original letter, and is signed by Abraham Lincoln. The letter is addressed to the Congress, and is dated January 1, 1863.

అంతయును పూర్తిగా నుండి ముందు రుద్రాలలో, పరిశోధించి ముందు
రుద్రాలలో అంతయును ఈ తెలుగు వల్ల Columnలో, ఒకదాని అర్థం
మొదటగా ద్వారా తగ్గి ప్రతిభించి సుతాంతాన్ని, ప్రశంసలతో, ఒకటి
కొంతాన్ని కలిపి ప్రకటించి, సమస్తము నాటి ద్వారా పైకి వచ్చేటట్లు చేయమ
చాలా ప్రయత్నములు సాధించి ఉద్దేశ్యం లెక్కలక్ష్యం

ప్రధానముగా శాస్త్ర ప్రసారము ఎడమ, కుడి ముక్కు రుద్రాల ముక్కు మేనట్టి
ముందుటి మారుతుంటున్న విషయం గురించి చాలా కాలం క్రిందట ప్రాచీన
యోగము పొందున అనుభూతిని అధునిక శరీరవైజ్ఞానశాస్త్ర పరిశోధనలు
తీర్చిదిద్దిన ఒక ముక్కు రుద్రం, ఇంకొక ముక్కు రుద్రం కన్పా విష్ణువు
విష్ణువు తెరచి ఉంటుందని, అలాగే ఎక్కువ అడ్డుకున్న ముక్కు రుద్రం ద్వారా
కన్పా, ఎక్కువ తెరచి వున్న ముక్కు రుద్రం ద్వారా గాలి సేర్పగా వీళ్ళుంటున్న
విషయం నోటు మనస్సు ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. ఈ ఎక్కువ తెరచి ఉన్న ముక్కు
రుద్రాన్ని చురుకైన లేక ముఖమైన రుద్రమని, తక్కువ తెరచి ఉన్న ముక్కు
రుద్రాన్ని అప్రమేయమని అంటారు.

ఒక ఆరోగ్య కకరమైన మనిషిలో, చురుకైన, సజ్జమైన ముక్కు రుద్రాలు
తెరువు. వాటి చర్మం మృదుకుంటున్నప్పుడు ఈ ముక్కు రుద్రాల ప్రాదర్భాస
ముది, వీటియ సుత 90 సెంటిమీటర్ల నుండి తెరువు గంటలకి మారుతుంది ఇది
రుద్రమంటేలాగ చేసి శారీరక ప్రక్రియ ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది ముక్కు
మూసిలో కదలాదు. ఒక ప్రక్క రుద్రంతో ఎక్కువగా నిండుతూ ఉట్టి ఉండి, గాలి
చే మూర్తాన్ని కొట్టిగా మూసివేస్తాయి అదే సమయంలో దానివదులుగా ఉన్న
వారూ గాలి ఎక్కువగా ప్రవహించేటట్లు ఎక్కువ తెరచి ఉంటుంది

అలాగే ముందులో మీ ముక్కు రుద్రాలలో ఏమి చురుకుగా ఉంటే
మూసిలో కదలకుండా కేవల ముందులో మీ వీళ్ళ ముందు అ(ముందు) అ
లంట మీ ముక్కు రుద్రాల ద్వారా మూసిగా ఉండిన వరులది ఏ ముక్కు మూసి
గాలి ఎక్కువగా తీరుగా ప్రవహించునట్టి ఉంటుంది ముందులో ఒకటి లేక
ముక్కును ముక్కు కుదుట లేదా అలాంటివంటి మీది విష్ణుత్వ, ఒకటి వీళ్ళ
చేయడానికి మీరు ఎదురు వచ్చేటట్లుగా ముక్కు రుద్రాల ముందుగా ఉంటుంది మీ

మనస్సు, రుద్రాది కేంద్రాల ద్వారా, పట్టి, అంతరీక్షములలో గల అంశములను పోషించుచున్నట్లుగా ఉన్నది. సామాన్యంగా మనస్సు అనేది కలకుల మధ్య, గాత్రమున ఉన్నది. Active మనస్సు రుద్రాక్షి, మూల పుండ్రి మీదకు వచ్చి Congested గా ఉన్నప్పుడు దానిని పరిష్కరించుటకు అష్టాంగ మూలకుపోడు ముందు సూచించినట్లుగా మనస్సుని నడుపాలికి ఏడాసుల మూడుతుంటుంది కనుక తర్వాత చూస్తే, ధ్యానానాదులైన ఏడానాన్ని చూసే అవకాశం కలగొచ్చు.

ప్రాణీన యోగ గ్రంథాలనుసారం ఇది అనర్క్తి కలిగించే, ఒక క్లిష్టమైన, ఒక తమైన "స్వరోచయ" అనే శ్వాస శాస్త్రం యొక్క ప్రారంభం మాత్రమే. ఈ ఆర్య క్రమత అభ్యయనాంతంలో మీకు ఎక్కువ బద్ధం కలిగితే, Since of Breath, Path of fire and light లాంటి పుస్తకాలని మీరు ఇంకా ఎక్కువ తెలుసుకోవడానికి చదువుకోవచ్చు. బుద్ధివూర్వకంగా శ్వాస ప్రక్రియని నియంత్రించుకొనే నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకొని, రెండు ముక్కు రుద్రాలని ఒకదాని తర్వాత ఇంకొకటి తెరవడం తెలుసుకోవడం చాలా, ధ్యానానికి సహాయపడే సంతోషకరమైన, గాఢమైన స్థితిని బుద్ధికి కలిగించడం ప్రాణాయామ సాధన యొక్క లక్ష్యం. దీనికోసం అనేక ప్రాణాయామ సాధనలు నేర్చుకొను ఓజీలో చాల ముఖ్యమైన సాధనని నాధీశోధనం లేక ఒకదాని తర్వాత ఇంకొక ముక్కు రుద్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం అంటారు.

నాడీ శోధనం

నాడీ శోధనం (Alternate Nostril Breathing)లో చాల ప్రాధాన్యతగా ప్రతి ఒక్కదానికి ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం ఉంది. వేరు వేరు ప్రయోజనాలుగా, రెండు ముక్కు రుద్రాల మధ్య శ్వాస ప్రయోగ ఒకలా, తర్వాత మరొకదానిలో వస్తే ప్రక్రియలో ఆధిపత్యాన్ని పొలుచుచుంటుంటుంది. ఈ శ్వాస సాధన నాడీ ముందు ముక్కును పూర్తిగా మూసివేసి మరొకదానిని తెరిచి నాడీ శోధన చేయడానికి. మన మనస్సు ముందు సాధన అని మీకు భ్రమిస్తాయి. ఇది నాడీని క్లిష్టం చేసి మనస్సును ఉర్రేపిల్లలు చేయడానికి, ముక్కు రుద్రాలలో శ్వాస నియంత్రితంగా ప్రవహించేయడానికి ధ్యానానికి అనుకూలంగా ఉండే నిపుణులు. శాలివహన ప్రక్రియలో మనోమధ్యానికి ఉపాముత్వంగా ఉంటుంది నిపుణులుగా వనడేనే నాడీ

మొదటి పాఠ్యము మన దేశ విద్యార్థుల సహజముగా ఉంచుకొని కూడ అది
సాధ్యమగుచున్నది

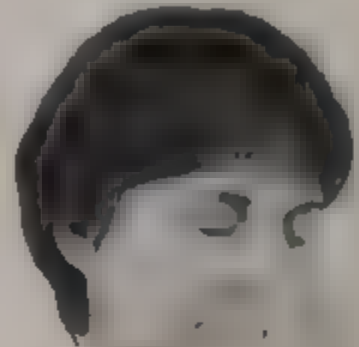
మొదట నిద్రానా ద్వారా మీ ప్రత్యామ్నాయ శ్వాస సాధన మొనర్చుకొని సాధనం చేయండి. ఇంకా ఎక్కువ సూక్ష్మమైన, మృదువైన ప్రత్యామ్నాయ శ్వాసాన్ని చేయండి. కొన్ని సాధనాలలో ఊపిరి బీగబట్టడం కూడా ఉంది. ఏదైనా, మన ప్రాంతంలో విద్యార్థులని శ్వాస బీగబట్టడంతో ప్రారంభించడానికి ప్రోత్సహించే బంధన (Bandhas (Locks), ముద్ర (Mudras (gestures)ల గురించి అపారమైన జ్ఞానం ఉంటే తప్ప ఊపిరి బీగబట్టడం చేయకూడదు. అందుకు పురోగమించిన విద్యార్థులకి మాత్రమే శ్వాస బీగబట్టడం చేయతారు. శ్వాస బీగబట్టడం ఏకాగ్రతనే ఎక్కువ చేస్తుంది. మనసు ప్రశాంతంగా, సరిగ్గా లేకపోతే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండకపోవచ్చు.

సర్వకోవదానికి, ప్రత్యామ్నాయ శ్వాస సాధన (మార్చి మార్చి ముక్కు రుద్దాల ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం) ఒక సరళమైన సాధన. ప్రారంభంలో, సాధన యొక్క దశలమధ్య పనిచేయడానికి (Intermediate) మూడు పాఠాలరాలి. నేర్పతారు ప్రతి పాఠాంతరం యొక్క వరసని రేఖా చిత్రంగా తర్వాత పేజీలో చూపబడింది వీటిలో ఒక దానిని ఎంచుకొని, అది మెరుగు పడేదాక (Refined) దాదాపు రెండు నెలల పాటు సాధన చేయండి. ఆ తర్వాత రిక్రీయ పాఠాంతరాలని (Variations) మీ సాధనలో చేర్చుకోవచ్చు. లేక ప్రత్యామ్నాయంగా (Substituted) చేసుకోవచ్చు. కొంతకాలం సాధన చేసిన తర్వాత మరొకటి ఉపయోగించుకోవడానికి ఒక పద్ధతిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఆ సమయంగా మీరు ఎంచుకున్న పద్ధతిని మార్చకుండా ఉంచడం ముఖ్యం.

దానిని చూడగానే నాకు అర్థమైంది. నాకు ఇంకా చాలా చాలా
 చదువులు ఉన్నాయి. నాకు చాలా చాలా చదువులు ఉన్నాయి. నాకు
 చాలా చాలా చదువులు ఉన్నాయి. నాకు చాలా చాలా చదువులు
 ఉన్నాయి. నాకు చాలా చాలా చదువులు ఉన్నాయి. నాకు చాలా
 చాలా చదువులు ఉన్నాయి. నాకు చాలా చాలా చదువులు ఉన్నాయి.

మృదువుగా, నెమ్మదిగా నియంత్రితమైన శ్వాస ఒక్కటితో లెక Jerky గా ఉండకుండా చూసుకోండి. కళ్ళు మెల్లగా మూసుకొని బలవేటలు చూడండి.

4 ముక్కు రంధ్రాలని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి మెల్లగా మూయడానికి చేతిని ఒక స్పృశక రీతిలో ఉపయోగిస్తారు కుడి చేతిని ముక్కు పరిమి తీసుకొచ్చి, కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవ్రేలు, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరపు వ్రేలుని ఉపయోగించేటట్లు, చూపుడు వ్రేలుని, మధ్య వ్రేలుని అరచేతిలోకి ముచమండి మీ చేతి దగ్గరకి తలని తీసుకురావడానికి తలని వంచకుండా



నాడీ శోధన

చూసుకోండి అంతేకాక ముక్కు రంధ్రాలను మూస్తున్నప్పుడు మీ బొటనవ్రేలుకి, ఉంగరపు వ్రేలుకి ఎంత Pressure ని ఉపయోగిస్తున్నారో తెలుసుకోండి చాలా తక్కువ Pressure చాలు. మీరు కేవలం బొటనవ్రేలుని, ఉంగరపు వ్రేలుని ముక్కు రంధ్రం ప్రక్కన ఆనిస్తే చాలు. దీనికి మృదువైన స్వర్గ కన్న ఎక్కువ ఆత్మశ్రేణు

5 సాధన ప్రారంభించడానికి నెమ్మదిగా ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, మరొక ముక్కు రంధ్రం ద్వారా మృదువుగా, పూర్తిగా శ్వాస విడిచిపెట్టండి

6 ఊపిరి చదులీటప్పుడు, చివరలో, మీరు ఎందుకున్న పద్ధతి ననుసరించ, మృదువుగా పూర్తిగా ఊపిరి తీసుకోండి ఉచ్ఛ్వాస (ఊపిరి తీసుకొనే), సశ్వాస (ఊపిరి చదులీట) కానుకుంటే సమానుగా ఉంటుంది, శ్వాస మీద ఒక్కో పునరుత్పాదకమేరకం ఉంటుంది

7 మీరు ఎందుకున్న పద్ధతి ననుసరించ, మృదువుగా పూర్తిగా ఊపిరి తీసుకోండి ఉచ్ఛ్వాస (ఊపిరి తీసుకొనే), సశ్వాస (ఊపిరి చదులీట) కానుకుంటే సమానుగా ఉంటుంది, శ్వాస మీద ఒక్కో పునరుత్పాదకమేరకం ఉంటుంది

యోగినిగల గురువు పర్వవేష్టణలో మా గమీ దీపిర దీగ బట్టడు చేయాలి అలా
కావడానికి మేటివలర్తి (Vital Force) లోని కల్లోలం గురిపడి, మనమడి, దాని
విభాగాలకి హాని కలిగించే శ్వాస రుగ్మతల కలిగిస్తుంది

శ్వాస సాధనలు ఎన్నో ఉన్నాయి రెండు ముఖ్య రుద్రాలలో శ్వాస స్వచ్ఛతగా
వేగే ధ్యాన స్థితిని పొందడంలో ఏద్యార్థులకి సహాయపడే కొన్ని సూక్ష్మమైన
సాధనలు మాత్రమే ఇక్కడ విశదీకరించబడ్డాయి ఈ శ్వాస ప్రారంభాన్ని
సుఖమున మేలుకొల్పడం అంటారు ధ్యానం యొక్క ఉన్నత దశలకి ఇది
ముఖ్యమైంది సుఖము మేలుకొన్నప్పుడు ఒక ప్రత్యేకమైన స్వప్రకాశం, మనమ
చుట్టూ తిరగికుండు, సుతోషకర్మమైన స్థితిలో ఉంటుంది అలాంటి
సుతోషకర్మమైన మనస్సు ధ్యానానికి సరిగ్గా ఉండి ప్రశాంత స్థితిని పొందుతుంది

అధ్యాయం - 6

ధ్యానంలో ప్రగతికి ఒక ప్రణాళిక

మన సుప్రదాయం చేత చేయబడిన సమగ్ర పరిశీలన, పరిశోధన ఫలితమే ధ్యానంలో ముందుకు సాగడం కోసం అనే ఈ కార్యక్రమం ధ్యానం మీద నిజమైన అన్వేషణ విద్యార్థులు దీని ఫలితాలను పొందేరు. మీరు ధ్యానంలో నిజంగా అనుభూత స్థితి పొందాలనుకుంటే, మిమ్మల్ని మీరు సరళమైన ఈ పద్ధతి అనుసరించడానికి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

- * ప్రతిరోజు ఒకే సమయంలో ధ్యానంలో కూర్చోవడం అలవాటుగా చేసుకోండి
- * ధ్యానానికి కూర్చోవడానికి ఒక మంచి శారీరక భంగిమని (Posture) అలవడుచుకోండి ధ్యానానికి సరిపడే శారీరక భంగిమలు (Postures) కొద్ది ఉన్నాయి. వాటిలో సుఖాసనం (Easy Pose), స్వస్థికాసనం (The Auspicious Pose,) సిద్ధాసనం (Accomplished pose) కూడా ఉన్నాయి. ఒక భంగిమని ఎంచుకొని ప్రతిరోజు అదే భంగిమలో (Posture) ధ్యాన సాధన చెయ్యండి దాని ప్రకారం మీ శరీరం దానిని అదే పద్ధతి (adjust) చేసుకుంటుంది

మొదటి నెలలో మీరు చెయ్యవలసినవి

మొదటి ఒకటి, రెండవ నెలలు నిశ్చలమైన, సౌకర్యమైన భంగిమని (Posture)

పొందడం కోసం పరియోగించాలి. ఒక ధ్యాన భంగిమ స్థిరంగా, సాదృశ్యంగా ఉండాలి. స్థిరమైన భంగిమ అంటే మీరు సుశలంగా కూర్చోగలిగి, మీ తల మెడ, మొండెం సరిసమానంగా ఉంచుకోగలగడం అన్నమాట భంగిమ. సాదృశ్యంగా ఉండగలిగేటట్లు చేయడమంటే మీరు ఏ విధంగాను అసౌఖ్యంగా, అశాంతిగా ఉండకూడదన్నమాట ధ్యానానికి కూర్చునే ఆసనంగా మీరు ఉపయోగించే దిండు లేక మెత్త మరీ ఎత్తుగా, మరీ గట్టిగా ఉండకుండా, అది ఎప్పుడూ స్థిరమేలాగా లేక అస్థిరంగా ఉండకూడదు.

మొదటి నెల మీరు తల, మెడ, మొండెం తిన్నగా పెడుతున్నారా లేదా అని చెప్పడానికి సహాయపడడం కోసం గోడని ఆధారంగా చేసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత వేరేమీద ఆధారపడకుండా స్వతంత్రంగా కూర్చోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ధ్యానానికి కూర్చునే ఆసనం, కర్త బల్లతో చేసింది లేక రెండు దుప్పట్లను సగం కన్నా తక్కువగా మడిచి కప్పిన పలక ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

మొదటి దశ సాధనలో అనేక విధాలైన ఆటంకాలు కలగ వచ్చు. మొదట శరీరం వణక వచ్చు, లేక చెమట పట్టొచ్చు లేక మొద్దుబారొచ్చు. తర్వాత బుగ్గలు, కళ్ళ లాంటి వాటి సూక్ష్మ కందరాలు లాగొచ్చు. ఇదంతా పట్టించుకోకుండా ఉండడం నేర్చుకోవాలి. మొదట మీరు శరీరాన్ని క్రమశిక్షణలో పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు అది తిరుగుబాటు చేస్తుంది. మీరు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ గొంతు ఎండిపోతే కొద్దిగా నీళ్ళు తాగొచ్చు. ఒక్కొక్కప్పుడు మీ నోట్లో ఎక్కువ లావాజలం ఉన్నట్లు మీరు గమనిస్తారు. ఈ రెండు లక్షణాలు బహుశా అతగా తరచు పల్ల లేక అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కావచ్చు.

మీరు ధ్యానంలో కూర్చోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడానికి మీరు ప్రయత్నించొద్దు. మొదట 15 నుంచి 20 నిమిషాలు చాలు. ప్రతి మూడు రోజు మీ సాధనని 3 నిమిషాలు ఎక్కువ చేయొచ్చు. మీ భంగిమ స్థిరంగా అయినప్పుడు మెల్లగా ధ్యానించే సమయం దాసరితటచే ఎక్కువవుతుంటుంది. స్థిరమైన సుశలమైన భంగిమనే అలవాటు చేసుకోవడం మీకు చాలా సులభమేమోనోపిస్తుంది. అసౌఖ్యంగా ఉండడం మంచి లక్షణం కాదు. ధ్యానం మంచి లేదా నేపాదాలు, కాళ్ళు, తొడలని మర్చనా చేసుకోండి.

మీ కా, నీ సుకృతా భాగా లు మర్యాదీ ప్రా. సోమకా మ గానా. మీరు
కానీ మాకు నీ సేవలో ఉండాలని మీరు భావించే ముందు మీరు
ఎవరినాదారిన. దేవమంత. ప్రార్థించండి కానీ. మీ సేవకు అర్హు
కానివలో ఉన్న మీ సుఖమును (Lord of Life) మీరు ప్రార్థించుకొను
నప్పుడు మీరు మీ ప్రార్థన మీ దైవస్వామికి శక్తినిస్తుంది మీ భావన
మీ ప్రార్థన చేయమని తప్ప ఇంక దేనికోసం ప్రార్థించకండి సార్వభౌమికమైన
ప్రార్థనలు అహంకారార్థం కలుగుచేసి, సాధమిది బలహీనంగా, ఎరాధ్యమిదిగా
చేస్తామని ప్రార్థన భగవంతుడిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉండాలి కానీ అహంకారార్థం
చేస్తే అది పెట్టుకొని కాదు.

Exercise - 1

హానాన్ పొరంభిస్తున్నప్పుడు మానసికంగా మీ శరీరాన్ని
మీరించుకోండి మీ కళ్ళు పెట్టిగా మూసుకున్నాయా, మీ పళ్ళు పెట్టిగా
తాపతున్నాయా, మీ పెదవులు మూసి ఉన్నాయా, మీ చేతులు మీ ముణుకుల
మీద తేలికగా పెట్టిబడి ఉన్నాయా అని సరిచూసుకోండి. (లేక ముందుకి
వలచుచుండా, సౌకర్యంగా ముణుకులకి ఎంత దగ్గరగా వీలైతే అంత దగ్గరగా
ఉన్నాయా)

తల నెంచు క్రింది దాక మీ శరీరాన్ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం పరిశీలించడం
వార్త చేయండి సుదుటి మీద, బుగ్గలు, గెడ్డం మెడ, భుజాల మీద వెలాంటి
చెట్టి ఉంచడూడదు భుజాల దగ్గర నుండి చేతివ్రేళ్ళ చివరి దాకా ఒత్తిడి
ఉండడూడదు

మహాలక్ష్మి ఒత్తిడి లేకుండా మూసనికంటగా మళ్ళీ ఘటాల దగ్గరకు రండి వాతీ
మీ ఒత్తిడి ఉపశమించు వాతీ మీరు మీ దృష్టి దిద్దుకుంటే మీరు ఎలాగో
సాధనగా ఉంటే అలాగే గట్టిగా దివిరి తీసుకునే వాడిన పట్టండి ఇది మీ
కల్యాణం పొందులందుకు మహాలక్ష్మి సహాయపడుతుంది మీ మనస్సు రింఫాల
దూరం కావాలి సాధ్యం గట్టిగా దివిరి తీసుకునే మూసనికంటగా మహాలక్ష్మి ఒత్తిడిని పా

అందువల్ల మేము శరీరానికి, శాస్త్రానికి, ఇంద్రియాలకు మనస్సును అనుసరించాలి. అందువల్ల మేము శరీరాన్ని, శాస్త్రాన్ని, ఇంద్రియాలను అనుసరించాలి. అందువల్ల మేము శరీరాన్ని, శాస్త్రాన్ని, ఇంద్రియాలను అనుసరించాలి. అందువల్ల మేము శరీరాన్ని, శాస్త్రాన్ని, ఇంద్రియాలను అనుసరించాలి.

అందువల్ల మేము శరీరాన్ని 9 నుంచి 10 సార్లు దీక్షింపి తీసుకుంటే మేము శరీరాన్ని దీక్షింపించుచుంటుంటే పద్ధతి ప్రకారం క్రింద నుండి పైకి తలదాచి, తలదాచి మేము శరీరాన్ని పూర్తిగా పరిశీలించుకోండి. ఒక వేళ శరీరంలో ఒక ప్రత్యేక ప్రభుత్వ భాగంలో ఏమైనా సాఫ్ట్ లేక హార్డ్ దురుస్థితి, దాన్ని సవరించేయడానికి మేము బుద్ధిని అక్కడకు వెళ్ళమని, అదగండి ఇలాంటి అనారోగ్యాలను సరి చేయడానికి బుద్ధికి అంతరమైన శక్తి ఉంది సందేహించకండి.

బుద్ధిని తెలుసుకోవడం

బుద్ధి, శరీరానికి, శాస్త్రానికి, ఇంద్రియాలకు నియంత్రణ ఎందుకంటే, అది జీవాత్మ అనే చైతన్య కేంద్రం (అత్మ) యొక్క శక్తితో కూడుకొని వుంటుంది కనుక మన ఆలోచనా ప్రక్రియ, భావావేశ శక్తి, పరిశీలనా శక్తి, బుద్ధి యొక్క విభిన్నమైన మార్పులకు సుగుణంగా పనిచేయడం, ఇవన్నీ అత్యంత రాత్మ యొక్క శక్తి వల్ల జరుగుతాయి ఇంద్రియాల మీద, శాస్త్ర మీద, శరీరం మీద బుద్ధికి ప్రత్యక్ష నియంత్రణ (Direct Control) ఉండన్న విషయాన్ని మనవి తెలుసుకోవాలి. ఇంద్రియాలను ప్రేరేపించి, అవి బాహ్య ప్రపంచంతో పనిచేసేటట్లు చేసేది బుద్ధి. ఇంద్రియాల ద్వారా ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవాలని, ఇంద్రియ గోచరమైన వాటిని, అదృశ్యమైన వాటిగా చూడాలని, వర్తకరించాలని అదే కేంద్రమే బుద్ధి. బుద్ధి ద్వారా భావాలను, హృదయ భావాల గిట్టంగి (గోట్స్) అయిన విషయాలను, బుద్ధి ద్వారా మనస్సును నిర్మించి, నిర్మించుకొని వాటిని అర్థం చేసుకోవాలి.

మేము అన్ని సార్లు (అభ్యాసం, సాధనం, విధులు, శిక్షణలు) బుద్ధిని నిర్మించుకొని, బుద్ధిని మనస్సుకు అనుసరించి, అంటే శాస్త్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, అంటే శిక్షణలో నిర్మించుకొని భాగం బుద్ధికి

చెల్లం, జ్ఞానకాలాన్ని తగ్గవుగా పుండే చోట చదువు చూపాలన్న, అవధివాలన్న సేకరించే పుండవుంటుంది అది ఉపయోగకరంగా ఉన్నట్లు దీని, చిత్రం ఛర్చనలో సమన్వయ ముదకపోతే చిత్రం చెప్పించులు కూడా కలగజేయవచ్చు, ఈ నాలుగు ఛర్చన "The art of joyful Living" లో విశ్లేషణ వివరించే చేస్తుంది ఉంటుంది

విశ్లేషణ శక్తి సామర్థ్యాలు, విధులు పున్న బుద్ధి యొక్క ఈ నాలుగు ఛర్చనల మీద సాధకులు వివిధంగా శ్రద్ధ తీసుకుని దృష్టిపెడతారో, అదే విధంగా, వారు, వారి బాహ్య ప్రవర్తన మీద కూడా శ్రద్ధపెట్టాలి, అప్పుడు, వాళ్లు అనారోగ్యమైన ఆహారం, సెక్స్, సరిలేని జీవన విధానాల ద్వారా రోగాలని తెచ్చుకోరు

పరిశుభ్రత ఆవశ్యకమైనదే. కానీ, మనం దాని గురించే ఆలోచించకూడదు ఎందుకంటే, ప్రభావవంతంగా పనిచేయడానికి రోగనిరోధకశక్తి విధానానికి కూడా ఆరోగ్యకరమైన మనసు కావాలి. వ్యతిరేకమైన, క్రియాశీలరహితమైన, సోమరితనంతో కూడిన మానసిక భావాలను మనంతట మనం విడిచిపెట్టడం ద్వారా మనసు నిర్మలమవుతుంది. అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన మనసు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొంది, అప్పుడు బుద్ధి మంచి చేదుల భేదాన్ని సరియైన సమయంలో ఇంకా బాగా నిర్ణయించగలుగుతుంది.

బుద్ధి యొక్క వివిధ శక్తుల మధ్య సమన్వయం ఏర్పరచడానికి, మనం చేసే పనులు, మన మాటల ద్వారా మన బుద్ధి ఎలాగ పనిచేస్తుందో అన్న విషయాన్ని మనం జాగ్రత్తగా చూడడం నేర్చుకోవాలి అదే సమయంలో ఆలోచనాప్రక్రియను పరీక్షించాలి అన్ని రోగాలకి, అసౌకర్యాలకి, బాధకి, దుఃఖానికి అడ్డంకు కాకుండా ఒక నిర్మలం చేయబడ్డ, సత్కల్పమైన, ప్రశాంతమైన బుద్ధి నిజమైంది. ఆలోచనా ప్రక్రియను బుద్ధి ఒక ఉపయోగకరమైన, నిర్మాతాత్వమైన సాధనంగా ఉండడానికి ద్వారా పరిశుభ్రత సహజమవుతుంది

పర్యావరణం బాగుండడానికి, నిర్మలం చేసి, శిష్టత పొందుకున్న చైతన్యమైన బుద్ధి, చాలా విషయాలలో సత్కల్పం తీసుకురాగలదు సమయం చికిత్స అనేది మరల చెప్పి యున్న బుద్ధికి దుష్ట మనోజాతాల్లో సమర్థాలలో ఒకటి ఉదాహరణకు మీరు

[illegible]

మనం ప్రాపంచిక విషయాలలో భావోద్వేగమైన మమకారం పెంచుకొని, మనకున్న ఎంతో శక్తిని బయట పెట్టలేకపోతే, అప్పుడు జీవితం అసంపూర్ణంగా ఉండి మనకి సంతోషం లేకుండా, తృప్తి లేకుండా ఉంటుందని నేను నమ్ముతాను. అందుకు శరీరాన్ని శ్వాసని, ఇంద్రియాలని, బుద్ధిని ఆరోగ్య సాధనాలుగా లేమిదానీకీ మనం ప్రస్తుతం మనకున్న అన్ని ఆలిప్తేటలనినీ ఉపయోగించాలి. కనుక సాధన సులభమవుతుంది.

శరీరం ఎంతో నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా అయి, కదలకుండు, ఊగకుండు. మణకకుండా లేక లాగకుండు ఉండే ధ్యానస్థితిని మీరు ఎప్పుడు పొందుతారో కష్టమైన ప్రాపంచిక అనుభవాల ద్వారా పొందిన సంతోషానికి భీష్మమైన ఒక తపోభారమైన సంతోషాన్ని పొందుతారు. అప్పుడు మీరు మీ శ్వాసని నియంత్రించడం ప్రారంభింపజేసి, ధ్యానంలోని తర్వాత దశలోకి వెళ్ళగలుగుతారు.

ద్వాదశితి, శ్వాస భేదస్య సాధన చాల శక్తిమంతమైందని గమనించుకోండి
 మునుకు చర్చించిన నాలుగు సాధారణమైన లోపాలు కఠినత (Jerk)
 (non), బలహీనంగా ఉండడం (Shallowness), శబ్దరావణం (Noise)
 లేదా పొడవైన పాఠాంతరములు (on Extended Pauses) అంటే సమస్య
 ఏమైనా ఉంటే ముందుగా ద్వాదశితి మీ శ్వాసని పరీక్షించండి మీ శ్వాస బలమైనదాగా
 ఉండదానిది, మీ తల, మోడు, మొదలైన సమస్యలగా ఉండి శరీరం సజ్జలంగా
 ఉండాలి

[illegible]

పాట లాగ ఎంతో తెల్లగా వుండి సెంట్రల్స్ కెనాలిస్ ట్యూబ్ ద్వారా
ఉచ్చాసనీత్వా సలసి చేసుంది మెదడు దిగువ భాగానికి. పెర్సిక్ షెక్స్ (ప్రాత్తి
విషాదానికి సంబంధించిన లేక శరీరమంతా వ్యాపించిన నరాలకి మధ్య ప్రసరించే
లిక్టి యొక్క సూక్ష్మ గతి అనుభూతిని పొందండి మీ బుద్ధిని పరిశీలించి. అది
విన్నపాల్ని భంగపడిందో చూచండి మీ బుద్ధి భంగపడిన క్షణంలో. మీ శ్వాసలో
కొద్దిగా కవరిక లేక సర్వమైన క్రమంలో లేదని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఈ
సాచర చేస్తున్నప్పుడు ఎలాంటి కదలికలు, శబ్దం, సారహీనత, ఎక్కువ
విరామాలు లేకుండు. మీ సున్నితమైన శ్వాస ప్రవాహాన్ని కొనసాగించమని
నువ్వు చెప్పారు

వెళ్ళేముక్క అడగాహనతోమీరు ఊపిరి తీసుకొని పడిచి పెట్టిన తర్వాత,
మమ్మ రుద్రాల ద్వారా శ్వాస ఎలాగ వచ్చి వెళ్ళిందో కూడ మీకు తెలుసుపడి.
ఒక ముమ్మ రుద్రాల మూసుకున్నట్లుగా, ఇంకొకటి ఎక్కువ తెరుచుకున్నట్లుగా
మూసామీదగమనోక్తులు మీరు ఒకదాని ద్వారా గాలి తీలకగా వీల్చుకోగలరు
హా. పొరల ద్వారా తీలకగా గాలి వీల్చుకోలేదు అలాంటప్పుడు అడ్డుపెన్న
మమ్మ రుద్రాల మీద దృష్టి పెట్టండి కొన్ని సమయాలలో అడ్డుకున్న ముమ్మ
రుద్రాల తమమధ్య వదుల చూసి అమూల్య మీరు అక్కర్లేవోరాదు

అదాహరణకు పీఠం మొదట దుర్బి ముక్కు రంధ్రం మీద వర్ణిస్తే పక్కం దివి
తెరుచుకొని దాని దాదా గాలి పీల్చుకోవడం వల్ల పీల్చుకుంటున్నదాని తర్వాత

ఇంకొకటి తీరవగలగదానికి ఇంకొక ముక్కు రంధ్రం మీద దృష్టి పెట్టండి దీని మీదు క్రమబద్ధంగా సాధన చేస్తే, శ్వాస ప్రవాహం మీద నియంత్రణ పెంపొందించుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

శ్వాస, బుద్ధి జీవితం యొక్క రెండు నియమాలు అవి రెండూ ఒకదానితో ఇంకొకటి సన్నిహితంగా ఉండి, ఒకదానితో ఒకటి తేలికగా ప్రభావం పడతాయి. వాటికి వేరైన ఉనికి ఉన్నప్పటికీ ఒకదాని శక్తిని ఇంకొకటి గుర్తుపెట్టుకుంటాయి. మీ బుద్ధి మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా, మీ శ్వాసని, మీ ఇష్ట ప్రకారం నిర్దేశించగలగడం తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. మీ ఆలోచనలు మూలన క్షణంలో, మీ శ్వాస కూడా మారుతున్నట్లు తెలుసుకుంటారు.

రెండు ముక్కు రంధ్రాలకి సంబంధించిన విద్యుచ్ఛక్తిలాంటి సూక్ష్మ శక్తులని పరిశోధించిన తర్వాత, శ్వాస యొక్క ఈ రెండు అవస్థలలో భిన్నమైన గుణాలున్నాయని ఋషులు తెలుసుకున్నారు. ఎడమ రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటే అది చల్లదనాన్ని, కుడి రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటే అది వెచ్చదనాన్ని కలుగజేస్తుంది.

ఈ ఉన్నతమైన శ్వాస విజ్ఞానం ప్రకారం, ఒక ముక్కు రంధ్రం ఎక్కువ చురుకుగా ఉందని మీరు చూసినప్పుడు, తత్కాలంలో (ప్రకృతి శక్తులలో) ఒకటి చురుకుగా వుండి ప్రాధాన్యతని సంతరించుకుంటుంది. ఇది బుద్ధిలో అలజడిని కలిగిస్తుంది ఇదే మీ శ్వాసలో మార్పుకి కారణం. కుడి, ఎడమల ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస ప్రవహించే తీరు, తత్కాలని (శక్తులని) ప్రభావితం చేసి, మీ శ్వాస, ప్రణాళికగా వున్న తత్కాల (ప్రకృతి శక్తి) వల్ల బాధింప బడుతుంది కాని, ఒకసారి శ్వాస మీద మీరు నియంత్రణ పొందితే, ధ్యాన విద్యార్థిగా మీకు ఎంత వివేకం ఉందో, మీ ఏకాగ్రత ఎంత లోతుగా ఉందో దాని ప్రకారం, శ్వాస, మారే తత్కాల మీద కూడా మీరు నియంత్రణ పడుతుంది. Path of Fire and Light అనే పుస్తకంలో లోతైన ఈ శాస్త్రాన్ని ఎలాకా పేషరుగా చర్చించడం జరుగింది.

తెలుగువారు ఉపయోగించే భాషలు, వాటిలో గల మహాభాషలుగా (ముఖ్యభాషలుగా) దీని సాధారణంగా పరిగణించబడుతున్నాయి. ముఖ్యభాషలలో చాలా వరకు మహాభాషలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి. ముఖ్యభాషలలో చాలా వరకు మహాభాషలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి. ముఖ్యభాషలలో చాలా వరకు మహాభాషలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి. ముఖ్యభాషలలో చాలా వరకు మహాభాషలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి.

చైతన్య బుద్ధి దానినదే అర్థం చేసుకొనేందుకు సహాయపడడానికి చాలా తరచుగా అధిగమించాలి సాధారణంగా, బుద్ధి అస్పష్టంగా, అలజడిగా, క్షమశీలంగా లేకుండా ఉండి, ప్రతిదీ ముందుకు సాగి, పరివర్తనచెందేటట్లు కనిపించే బాహ్య ప్రపంచపు వస్తువుల మీద మాత్రమే దాదాపు దృష్టి పెడుతుంది. బుద్ధి బుద్ధి దానికదే అలజడిగా ఉంటుంది కనుక, బాహ్య ప్రపంచంలోని విషయాలని, సంభవాలని ఖచ్చితంగా ఎలాగ ఆర్థం చేసుకోవాలి, ఎలాగ అర్థం చేసుకోవాలన్నది తెలుసుకోవడం కూడా చాలామందికి ఒక కష్టమైన సమస్య కాని ధ్యానించేవాళ్లు. మనసుని నిర్మలంగా చేసుకొని, దాన్ని ఏకాగ్రపరచుకోవడం తెలుసుకుంటారు వాళ్ళెలా ఉంటే, అలాగ వాళ్ళు అర్థమైన ఇంద్రియజ్ఞాన వివరాలని సేకరించుకోవడం వాళ్ళకి సాధ్యమవుతుంది. అలాంటి వాళ్ళు విషయాలని వక్రంగా లేక కలవరపడే రీతిలో చూడకుండా స్పష్టంగా చూస్తారు.

చాన సహాయంతో చైతన్య బుద్ధి ఒక క్రొత్త అలవాటుని అలవరచుకొనేటట్లు దానికి శిక్షణ నివ్వవచ్చు. చైతన్య బుద్ధిలో కలిగే సహాయపడని, ఎవతెగని ఆలోచనలను బట్టి పెట్టడం తెలుసుకున్నప్పుడు, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోవచ్చు మీ ఆలోచనలను పరిశీలించడం తెలుసుకొని, మీ మనసులో కదులుతున్న భావాలు, దోహాలు, జ్ఞానకాలతో కలత చెందుకుండా, ప్రభావించబడుకుండా, పట్టించుకోకుండా ఉండడం సాధ్యం చేసుకోండి. ఇంకొక 3, 4 నెలల ప్రయత్నం ధ్యానసాధన, బుద్ధియోగ్య చైతన్య అలవాటుతో వ్యవహరించడం తెలుసుకోవడానికి తగిన సమయం ఉంటుంది.

నీలగిరిమండల వాళ్ళ బుద్ధి మీద వాళ్ళకి ఇంతకు ముందే నీయంత్రణ ఉంచు
నీలగిరిమండల వాళ్ళ సాధారణంగా అది నిజం కాదు ఎందుకంటే వాళ్ళ చైతన్య
బుద్ధిని వాళ్ళ నీయంత్రణలో ఉంచుకున్నప్పటికీ, శక్తివంతంగా, వేశాలంగా
ఉండి ఈ యన అచేతన బుద్ధిని వాళ్ళ నీయంత్రణలో ఉంచుకోలేదు అచేతన
బుద్ధి, మన కర్మలు, పనులు, కోరికలు, భావావేశాల ఫలితంగా కలిగే ప్రభావాల
యొక్క విశాలమైన ఒక సరస్సులాంటిది బుద్ధి యొక్క ఈ అంతర్గత దశలు
సామాన్య వ్యక్తికి ఒక రహస్యంగానే మిగిలిపోయాయి. చైతన్య బుద్ధి ప్రశాంతంగా
ఉన్నట్లు కనిపించినప్పుడు కూడా, గులకరాళ్ళు పడినప్పుడు అది ఎలాగైతే
సరస్సు పై భాగంలో నీశ్చలతని పోగొడుతుందో సరిగ్గా అలాగే, అచేతన బుద్ధి
నుండి వచ్చే జ్ఞాపకం లాంటి ఒక్క గుర్తు ఆకస్మాత్తుగా బుద్ధి నీశ్చలతని
పోగొడుతుంది.

మానవ భావావేశం ఒక అపారమైన శక్తి ఇది ఒక సొరమీను నీళ్ళలో ఈడుతున్నట్లుగా, బుద్ధికి దిగువ భాగం నుండి ఇది పనిచేస్తుంది ఆ భావానికి సరైన మార్గం చూపించకపోతే అది పూర్తి బుద్ధిని భ్రష్టం చేస్తుంది. ఈ ప్రయత్నంలో మీకు మీరే సహనంతో ఉండడం నేర్చుకోవాలి. మీ ఆలోచనా ప్రక్రియను పరిశీలించుచుకొనే ప్రయత్నం చేయడానికి భయపడడం ఉపేక్షింపరాని పొరపాటు మీ భయాలన్నీంటిని పరిశీలించుకుంటే, అప్పుడు వాటిలో చాలా భాగం ఊహించుకున్నవి. అపేక్షమైనవని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఇప్పటినుండి మీరు విశ్లేషాత్మకమైన పరిశీలనా ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తారు కలత చెందకుండా ఉన్నప్పుడు మెల్లమెల్లగా మీరు మీ ఆలోచనా ప్రక్రియని పరీక్షించుకునే సామర్థ్యాన్ని పొందుతారు. అలాంటి బుద్ధి స్పృహ తన దొంది. అప్పుడు అది సమాధిని పొందడానికి సంసిద్ధమవుతుంది సమాధి అంటే గార్భమైన, నిమగ్నమైన ధ్యానస్థితి ఈ సమాధిలో చాలా అద్భుతం (స్థితులు) ఉన్నాయి ఎలాంటి కలతలు లేకుండా 10 సెమిషాలు మీ బుద్ధి ఏకాగ్రమరచగలిగినప్పుడు మీరు దాదాపు ఈ అభ్యాసాన్ని పొందినట్లే

జీవన సత్కార్యాల తెలిసిన మానవులందరు, ప్రాపంచిక సంతోషాలివి. సుఖాలను చమురదే పరిశీలించి, వాటిని కావాలనుకునే వారు. భృగున సోదన

దేవునిపై నిరంతరముగా, తృప్తిగా ఉండలేకనే గ్రహిస్తారు. దానిని ఆలోచించి నిరంతరముగా ఉన్నది ధ్యానం నిర్వచనముగా. కనుగొనే పునరుద్ధారణలో చివరి దశ మౌనంలో (Silence) ఉండడం ఈ మౌనం వర్ణించబడింది. ఇది అనిర్వచనీయమైనది (సమాధానం చెప్పడానికి సాధ్యం కాదు) ఈ మౌనం సహజ జ్ఞాన ప్రవేశమార్గానికి దారి చూపి, తర్వాత, గతాన్ని విడిచివేసి, ఏకశత్రుని ఏద్యార్థులకు తెలియజేస్తుంది.

ఒకానొకప్పుడు, ఒక ధ్యాన పిచ్చారి ఒక ఋషి దగ్గరకు వెళ్ళి భగవంతుని సమాపించాలంటే తాత్త్విక పరమైన విషయాలని చర్చించడం ప్రారంభించాడు కానీ ఋషి ఏం అనలేదు, సాధకుడు (Aspirant) మాట్లాడుతూనే ఉండి, చాలా వరీక్షించే ప్రశ్నలను అడిగేడు. అయినా ఋషి మౌనంగా ఉండిపోయేడు. చివరికి ఆశాభంగం చెందిన సాధకుడు ఋషి తన ప్రశ్నలకి సమాధానం ఎందుకు చెప్పడం లేదని అడిగేడు. అప్పుడు ఋషి నవ్వి మెల్లగా "నేను సమాధానం చెప్పన్నాను, కానీ నువ్వు వినడం లేదు మౌనమే భగవంతుడు" అన్నాడు.

హిమాలయాలలో, భారతదేశపు తక్కిన చోట్ల నా అన్వేషణ, అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు, మౌనం యొక్క ఈ గాఢాపస్థానుభవాన్ని పొంది, ధ్యానం చేయడానికి సంసిద్ధులైన వారికి కూడ సహాయపడిన, కొంతమంది ధన్య జీవులని నేనెక్కరిస్తాను శరీరం, శ్వాస, బుద్ధి పీటన్నీటిని మించి, ఈ మౌనం నుండి శాంతి, నిరంతరం, పరమానందలగుతాయి ధ్యానంచే వాళ్ళు ఆ మౌనాన్ని వాళ్ళ దృష్టిలో తీసుకువచ్చి వాసంగా చేసుకుంటారు. అదే ధ్యానం యొక్క చివరి లక్ష్యం (గమ్యం)

ధ్యాన సాధన మీద

ప్రశ్నలు - జవాబులు

ప్ర. ధ్యానాన్ని గాఢంగా చేయడంలో "ధ్యాన సంగీతం" ఎంతో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందా?

జ. సంగీతం ఒక బాహ్య పరికరం. ఇది మీ ఇంద్రియాలలో, మనస్సులో చొచ్చి పురిచి దీక్షలో తీసుకెళ్తుంటే కాని ధ్యానం యొక్క అంతరంగ పరికారం. తీవ్రమైన ఒక గులాబీ పువ్వు లేక మృదువైన సంగీతం లాంటి కొన్ని సంగతుల వల్లనే, బాహ్య పరికరాల మీద పక్కాగత చాలా హాయి కలుగ చేయవచ్చు. కాని అది అంతరంగంలోని ఆత్మస్వతః చైతన్యం వైపు మిమ్మల్ని నడిపించుట అవ్వాలి. ముందులో సంగీతాన్ని ఆనందించండి. కాని దీన్ని ధ్యానంతో ముడి పెట్టండి.

ప్ర. దుష్టములు లేని ప్రోత్సాహాలను దుష్టముగించడం అవసరమా లేదా సహనం వలెనా?

జ. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు దుష్టములు వేరుగించడం మనస్సులో ఉండకూడదు. కాని వాటిని పొగి మీ దృష్టిని మరల మళ్లు మీకు కావాలంటే అవసరమే. చాలాసార్లు మనస్సులోకి వచ్చే దుష్టములను ధ్యానం చేయడానికి ముందు దుష్టము దుష్టముగానే వేరుగించండి. కాని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు దుష్టములను మరల మళ్లుగించండి.

మీ కల మాటలు మనస్సులో అక్షరాలుగా ఉండాలి (Flicker)

కొన్ని అంశాలను చూపింపవలసివచ్చినది. మనకు తెలియకముందే
 పలువురు కొన్ని అంశాలును చూపించిరి, అవి ఇప్పుడు చూపింపవలసివచ్చినది.
 మనకు తెలియకముందే కొన్ని అంశాలును చూపించిరి, అవి ఇప్పుడు చూపింపవలసివచ్చినది.
 మనకు తెలియకముందే కొన్ని అంశాలును చూపించిరి, అవి ఇప్పుడు చూపింపవలసివచ్చినది.

ఇది చాలా విధముగా భావనలను దాహించును. పద్ధతులు ఉన్నవి
 తెలుసుకొని రుచిస్థితిని కలిగించుట? ఏ పద్ధతి నాకు ఉపయోగపడునో నా
 కిది తెలుసుకొని

జ పాఠాభ్యాసమున (పాఠాభ్యాసమున) అన్ని దాని సలహాదాయములు
 విద్యార్థులు వారి స్వకీయమున ఆశుతర స్వభావాన్ని తెలుసుకునేందుకు
 సహాయపడదానికి ప్రయత్నస్థాయి విధిస్థులగా ఉన్నట్లు కనిపించే ఈ విధము
 ఉన్నది. కొందఱుకు విశేష విధము మార్గాలతో పోల్చుచు మార్గాలలో
 కనిపించే తీరు (చక్క) వేరుగా వుండొచ్చు. కాని కొందఱుకునుండి చివరికి
 కలిగి అనుభవపడకదే

కొన్ని దాని పద్ధతులు మంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తాయి (ప్రతికంలో
 ఉన్నట్లు విధంగా) ఇంకొన్ని సలహాదాయములు. తరచు, శాస్త్ర మేద దృష్టి
 పెరుతూ వేరే సాధనలని ఉపయోగిస్తాయి. ఏ సాధనని మీరు ఎంచుకున్నా,
 దాని ప్రతిరోజూ, మనస్థానితో చేయడం ముఖ్యం. వేరైన వ్యక్తిత్వాలు, ఇష్టాలు,
 సామర్థ్యాలు ఉన్న భిన్నమైన విద్యార్థులకి, భిన్నమైన పద్ధతులు సరియైనవిగా
 ఉంటాయి ఒక పద్ధతినే నేర్చుకుని, సమయాని కనుగుణంగా దాన్ని
 ఉపయోగించి, ఆ సాధన మీ మీద ఎలాంటి ప్రతిచర్య (Response) కలుగ
 చేస్తున్నదనిపిస్తుందో పరిశీలించండి

శాస్త్ర భేతనాన్ని ఉపయోగిస్తూ దాని సాధన చేయడం ఒక్కటే
 కాదు, ఎందుకంటే సాధకుడు (Aspirant), భేతన (భేతన) బుద్ధిని,
 అతని బుద్ధి కూడ దాటి వెళుట తెలుసుకోవాలి కొన్ని సలహాదాయములు
 విద్యార్థుల వాటిని (భేతన, అభేతన బుద్ధులని) దాటి అవి వెళ్లి చివరలో
 చేరుకొనును. ఇంకొన్ని (పాఠ) పద్ధతులు శాస్త్ర భేతనం వలకు మాత్రమే
 సరియైనవి ఉంటాయి ఒక సాధనమైన, నిర్వహించు భంగిమని అలవాటు
 చేసుకొని (Develop) అతర్వాత శాస్త్రగురించి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం, కాని

[illegible]

ప్ర కాళు నాటి పౌరుడం అయినప్పుడు లెక నడలోకి
జాతమైప్పుడు నేనే చీరూ, లి

జ. సాధాకుడు శారీరక వ్యాయామం చేయనవ్వకుండు తరచు చదివడమగునుంది కాని, మీరు ధ్యానానికి ముందు, ధ్యానించిన తర్వాత స్ట్రేచింగ్ (stretching) వ్యాయామం చేస్తే, కొన్ని రోజుల తర్వాత మీకు మూర్ఛ కలిగివుంటు ఉద వేగ ఇంకా అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లు, మీరు స్లీప్ లోకి (Asleep) జారుకుంటున్నట్లునిపిస్తే, మీ కాళ్ళు చాపి, కొన్ని సేమిషాల వరకు మీ హోసీడ్స్ (position) ని మూర్ఛ కోరి మీ కుండరాల సమాసాజ్ చేసుకోవడమో లేక చాపించి చేసుకోవడమో చేసిన తర్వాత, మీ కాళ్ళు హాయిగా ఉన్నప్పుడు మళ్ళీ మూములు position కి వచ్చేయండి క్రమం తప్పకుండా కూర్చో, నడం ఆలవాటు చేసుకున్నప్పుడు, మీరు హాయిగా కూర్చో గలగే సమయం క్రమక్రమంగా ఎక్కువవుతున్నట్లు మీరు తెలుసుకుంటారు కొన్ని నెలల్లో మీ శరీరానికి ప్రారంభంలో అనిపించినట్లుగా అనిపించదు.

చాలా అధునికంగా ఉండేవారు ఎక్కువసేపు నేలమీద కూర్చోని
ముయ్యాన్ని గడపరు. కనుక కొన్ని భంగిమలు బహుశా అసౌకర్యంగా
ఉండవచ్చు. కాని మీ ధ్యాన భంగిమకి అలవాటు పడుతున్నప్పుడు అది చాలా
సహజంగా ఉండవలసి మీరు తెలుసుకుంటారు నేలమీద కూర్చోవడంలో (లేక ఏ
కొత్త వా. మూలలో నైనా) శరీరానికి ప్రారంభ దశలో మృదువుగా ఉండడం
వలసివస్తుంది. అయినా, మీ శరీరానికి మీరు ఎప్పుడు బాధ కలిగించే
విధానాన్ని తీసుకురావడానికి గుర్తుంచుకోండి. ముందు రెండు వ్యవస్థాపన
ముందుకు వెళ్ళడానికి ధ్యాన సాధనానికి ముందు, ధ్యాన సాధన తర్వాత శారీరక
వా. మూలం చాలా ముఖ్యం.

ప్ర: వాళ్లు ముందుకీ సాగుతున్నారని (పురోగతి చెందుతున్నారని) విద్యార్థులకి ఎలాగ తెలుస్తుంది?

జ: ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగమించడం, బాహ్య ప్రపంచంలో పురోగమించడం లాంటిది కాదు. అంతర్గత మార్గం మీద పురోగమించడం అంటే ప్రశాంతమైన, ఆనందకరమైన మనసుని వికసింపజేసుకోవడం. విద్యార్థి కలవరం చెందడం లేక ఉద్రేకపడడం ఉండదు(జరగదు). ఈ అంతర్గతమైన అనుభూతి సాధకుడి పురోగతికి సరిపోయేంత సూచన. (సాధకుడు పురోగమించేడని చెప్పడానికి ఈ సూచన చాలు). సాధకుడు తనలాంటి అదే లక్ష్యాన్ని పంచుకునే ఇతరులని కూడ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో తప్పక కలుసుకుంటారు, ఎందుకంటే ప్రకృతి సిద్ధాంతం ప్రకారం సారుప్యం గల వాళ్లు ఒకరి నొకరు ఆకర్షింప బడతారు.

ప్ర: భావోద్వేగ సమస్యలని ధ్యానం నివారణ చేస్తుందా?

జ: క్రమబద్ధంగా సాధన చేస్తే, ధ్యానం, అన్ని చికిత్సా విధానాలకన్న అత్యున్నతమై చికిత్సా విధానం. మెల్లి మెల్లిగా సాధకులు వాళ్ల సమస్యలతో, భయాలతో, ఆలవాట్ల పద్ధతులతో వ్యవహరించడం తెలుసుకుంటారు. ధృఢ నిశ్చయంతో, మనం పూర్వకంగా ప్రతిమనిషి వాళ్ల మార్గాన్ని అనుసరిస్తే, వాళ్లు ముందుకీ సాగే సామర్థ్యం వుండి, ఎంత పెద్ద సమస్యనయినా ఎదుర్కొనేందుకు పూర్తిగా సిద్ధంగా వుంటారు. ఒక వేళ మీ మానవ ప్రయత్నాలన్ని ఆవిరి అయిపోయి ఇంకా అంతర్గత ప్రశాంతత లేకపోతే అప్పుడు అందరికీ ఆత్మ ఆయన జీవన ప్రభువుకి మిమ్మల్ని మీరు అర్పించుకోండి లేక లోబడి పోండి. అలాంటి స్వయం సమర్పణ అన్ని పద్ధతులకన్న అత్యున్నతమైన పద్ధితి.

ప్ర: ధ్యాన సాధనలో ఏమైనా అవదలున్నాయా?

జ: ధ్యానం అసలు హానికరమైంది కాదు, కాని, మీరు సంసిద్ధులు కాకపోతే అప్పుడు కళ్లు మూసుకొని కూర్చోవడం, భ్రమతో వుండడం కేవలం సమయం, శక్తి వృథా చేసుకొవడమే అవుతుంది. మనం పూర్తి విధానాన్ని అర్థం చేసుకొని, భ్రమ భ్రమంగా దాని లోపల ఉండేటట్లుగా మనం శిక్షణ నిచ్చుకోవాలి. మనలో చాల మందికి నేర్చుకోడం, పరిశీలించడం, వస్తువులను

సరిచూసుకోవడం మాత్రం నేర్పించారు. అంతర్గతంగా అన్వేషించడం, తెలుసుకోవడం, చూడడం నేర్చుకోవడం పూర్తిగా విభిన్నమైన మార్గం. అందుకు శ్రమబద్ధంగా ధ్యాన సాధన నేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరం.

చాల మంది గురువులు వారి విధానాలు సంక్షిప్తమైనవని, ఇతర విధానాలకి చాల సమయం పడుతుందని అంటారు. సంక్షిప్తం, ఎక్కువ సమయం అనేలాంటి వేవీ లేవు. విధానం అనేది పూర్తిగా విద్యార్థికున్న శక్తి, నిజాయితీ, నిశ్చయం మీద ఆధారపడివుంటుంది. అలాంటి ప్రచారాన్ని, ప్రాచుర్యాన్ని లేక కలిగించే ప్రోత్సాహానికి ప్రభావితంపడకండి, మీలో మీరు శ్రమపడండి.

ప్ర: గాఢమైన ధ్యానానికి గుర్తులేంటి?

జ: ధ్యానం, బుద్ధిని ఏకాగ్రతగా, అంతర్ముఖంగా చేస్తుంది. ఎలాంటి ఆటంకాలు కలిగించకుండా ఉండానికి మీ ప్రాపంచిక విధులని క్రమ పద్ధతిలో ఏర్పాటు చేసుకుంటే, మీరు ధ్యాన సాధనని నియమ బద్ధంగా, సరియైన సమయానికి చేస్తే, అప్పుడు అది ఒక ప్రత్యేకమైన రీతిలో లాభదాయకమని మీరు తెలుసుకుంటారు. బుద్ధి సునిశిత దృష్టి, ఏకాగ్రతగలదై సూక్ష్మమైన జీవన పరిమాణాలని సమూలంగా గ్రహిస్తుంది. గాఢ ధ్యానానికి ఇవే సూచనలు.

ప్ర: మనిషి మంత్రానుభూతిని ఎలాగ వెంపొందించుకుంటాడు?

జ: ప్రారంభంలో కేవలం మంత్రాన్ని పునరావృత్తించే పద్ధతిని అనుసరించండి. ఈ అలవాటు మీ జీవన భాగం అయిన తర్వాత మీరు ఆనందానుభవాన్ని పొందడం ప్రారంభిస్తారు. నిజానికి మీరు మీ అలవాటుని ఇష్టపడతారు. జపం భర్తి చేయలేని మీ జీవన అలవాటుగా అయినప్పుడు మంత్రంతో ఆకర్షింపబడిన, సంతోషమైన అనుభూతిని పొందుతారు.

ప్ర: ధ్యానం యొక్క చివరి పరిణామం లేక ఫలితం ఏంటి? మేము ఏం ఆశించవచ్చు?

జ: సమాధిని పొందడం చివరి పరిణామం అని అన్ని పుస్తకాలు చెప్తాయి. సమాధులు అనేక రకాలు, కాని బుద్ధి ఎలాంటి ప్రశ్నలని ప్రశ్నించలేని,

అత్యున్నత జ్ఞాన స్థితిని పొందే సామర్థ్యం ధ్యానికి ఉంటుందని - నేను మీకు చెప్పగలను, ఎందుకంటే ఈ స్థితిలో అన్ని ప్రశ్నలు పరిష్కరించ బడ్డాయి, అన్ని సమస్యలు తీరిపోయాయి. బుద్ధి యొక్క ఈ సంతోష స్థితి, బాహ్య ప్రపంచంలో ప్రశాంతతని, శాశ్వతమైన అంతర్గత శాంతిని కలగజేస్తుంది. అలాంటి ధ్యానులు ప్రతిక్షణం యాదార్థ్యాన్ని తెలుసుకుంటూ ఉండి, నిర్భయులవుతారు, ఎందుకంటే వాళ్లు ప్రతి శ్వాస లోను భగవంతుడిని గుర్తుంచుకొని, ప్రాపంచిక కలతలనుండి ప్రభావితాలు కాకుండా ప్రపంచంలో జీవిస్తారు.

ప్ర: చిత్త శుద్ధిగల విద్యార్థికి చివరి గమ్యం చేరడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది?

జ: ఇది విద్యార్థి యొక్క అంతర్గత స్థితులు, వాళ్లు నిశ్చయం ఎంత శ్రీవ్రమైనదన్నదానిమీదే కాకుండా, ధ్యాన సాధనతో వాళ్లు కొనసాగించే సమయపాలన, క్రమబద్ధత మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అత్యున్నత స్థితిని చేరాలనుకోవడం గురించి కొంత మంది విద్యార్థులు ఉత్తేజితులు, భావావేశపరులు అవుతారు. వారు, కొన్ని రోజులు ఉత్సాహంగా సాధన చేస్తారు. కాని తరువాత శ్రద్ధ తగ్గిపోయి సాధన చేయడం మానేస్తారు. ఏదిఏమైనా, కార్య సాధనలో పట్టువదలని వాళ్లు, పరిపూర్ణ మైన నిశ్చయంతో నిమగ్నతవుకుండా వారి ధ్యాన సాధన చేసేవాళ్ళు తప్పకుండా తక్కువ సమయంలో అత్యున్నత జ్ఞానాన్ని పొందుతారు. సాధకులకి, అంతర్గత అనుభవాల కోసం చాలా కలలు, కోరికలు, అద్భుతాలు జరుగుతాయని ఆశించడం వున్నాయి, కాని, ఇవన్నీ ఉపయోగపడవని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, తర్వాత వాటిని వదిలేసి, భ్రమలను దాటి, పరిజ్ఞాన(light) మార్గంలో నడుస్తారు.

ధ్యానం...

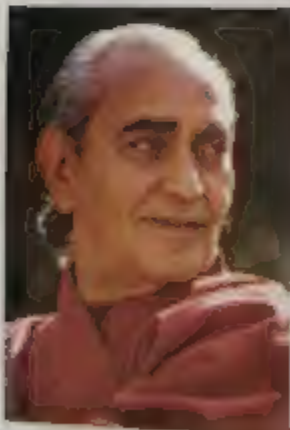
దాని సాధన

స్వామి రామ

అంతర్గత జీవనానికి అవరణాత్మకమైన దారి చూపే ఈ పుస్తకంలో, సాధారణ ఆలోచనా ప్రక్రియల సంక్షోభాన్ని దాటి, మనం మార్గదర్శకత్వం, సృజనాత్మక శక్తి, సంతోషం, ప్రశాంతతని ఎక్కడ పొందగలమో, ఆ అనంత చేతనావస్థలోకి త్వరగా ఎలాగ వెళ్లాలో స్వామి రామ గారు బోధిస్తారు.

ధ్యానంలో ముందుకి సాగే ప్రణాళికలో ఇక్కడ ఇచ్చిన సామాన్య సూత్రాలు, మన దగ్గర ఎప్పుడూ వున్నా, వాటిని చేర్కోలేని అంతర్గత తెలివితేటలకి మార్గం చూపిస్తాయి. వారి చుట్టూ వున్న ప్రపంచంతో సామరస్యంగా జీవించడానికి, జీవన కష్టాలను ఎదుర్కొనే శక్తిని పొందడానికి, వారిని వారు తెలుసుకునేందుకు, భారతీయ ఋషులు అనాది నుండి ఈ పద్ధతులని ఉపయోగించారు.

ఇతరమైనదేదీ ఇవ్వలేనిది ధ్యానం మీ కివ్వ గలదు,
అది మిమ్మల్ని మీకు పరిచయం చేస్తుంది.
- స్వామి రామ



అత్యున్నతమైన హిమాలయ గురువులలో స్వామి రామ గారు ఒకరు. వీరు హిమాలయన్ ఇన్స్టిట్యూట్ (Himalayan Institutes) వ్యవస్థాపకులు. ఆయన భారతదేశంలో పుట్టి, భారతదేశం, యూరప్ ఈ రెండు దేశాలలో విద్యనభ్యసించి, సన్యాసులకి సంబంధించిన హిమాలయ గుహలలోను, టిబెట్ లోను ఆధ్యాత్మిక శిక్షణని పొందేరు. అతని సుప్రసిద్ధ గ్రంథం 'Living with the Himalayan Masters' ఈ అసాధారణ ప్రవీణుడి గురించి ఎన్నో విషయాలు తెలియజేయడమే కాకుండా, తూర్పు సంప్రదాయంలో అతని జీవన శైలి రూపొందించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.



HIMALAYAN
INSTITUTE
INDIA

JAICO BOOKS

www.jaicobooks.com

Meditation / Spirituality

ISBN 978-93-87944-90-9



9 789387 944909

₹. 135

J-2821T